

エスポ浜松 祝日プログラム

※赤字の部分は通常と変更のある部分です。



→初めての方からご参加いただけるプログラムです。



→少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。

3月21日(木)



営業時間 10:00~21:00

スタジオ		プール	ジム
A	B	Ⅱ	Ⅱ
10:00			
10:20~10:50 かんたんエアロ 中川	10:20~11:05 ラテンエアロ カチア	10:20~11:00 アクアビクス 富永	10:30~10:50 チャレンジサーキット
11:00			
11:00~12:00 筋調整ヨガ 中川	11:15~12:00 ZUMBA (ズンバ) カチア	11:05~11:35 クロール/萩原	11:00~11:15 クイックストレッチ&おまかせ5
12:00			
12:10~12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:15~13:05 初級HIPHOP FUJI	11:40~12:00 ビギナースイム/萩原	
13:00			
12:40~13:20 バランス コーディネーション 杉浦	13:20~14:05 やってみよう ジャズストリート 鈴木杏那	13:30~13:50 はじめてクロール/高山	13:00~13:15 クイックストレッチ&おまかせ5
14:00			
13:30~14:20 オリジナルエアロ50 守屋		14:00~14:30 サークルスイム500/高山	13:40~14:00 チャレンジサーキット
15:00			
14:30~15:00 かんたんステップ 守屋	14:45~15:45 カルチャー 操体ヨーガ 【要予約クラス 有料レッスン】	14:35~15:05 アクアビクス/垂希子	15:15~15:35 FunFunブランコ
16:00			
15:10~16:00 ピラティスヨーガ 伊藤			17:00~17:15 クイックストレッチ&おまかせ5
17:00			
18:00			
18:20~19:00 ダンスエアロ 金田			18:25~18:45 TRX
19:00			
19:10~20:10 リモス新曲披露 金田&村松茜	4月~の 新曲です!		19:00~19:15 クイックストレッチ&おまかせ5
20:00			
21:00			

初心者限定