

エスポ浜松 特別プログラム

※赤字 〇の部分には通常と変更のある部分です。



…【初心者・初級クラス】初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。



…【初級～中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！



…【中上級～上級クラス】難易度が高く、チャレンジクラスです。難易度・運動量共にアップ！！

4月14日(日)

営業時間 10:00～19:00

		スタジオ		プール	ジム			
		A	B	II		II		
10:00								10:00
	30							30
			10:30～11:00 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ 市川和子					11:00
11:00						11:00～11:15 クイックストレッチ&おまかせ5		11:00
	30		11:10～12:00 オリジナルエアロ50 市川和子			11:30～11:50 おまかせQueenax		30
12:00		① 12:00～13:00 b-i®ペルヴィス® ～骨盤から均姿勢～	12:10～13:00 初級HIPHOP Kasumi					12:00
	30	有料レッスン ※事前予約						30
13:00						13:00～13:15 クイックストレッチ&おまかせ5		13:00
	30		13:15～14:15 雅操体ヨーガ 芥川					30
14:00		② 13:30～14:30 ペルヴィス®フローダンス ～脳・体・心を揺らす ダンスメソッド～				14:00～14:20 おまかせQueenax		14:00
	30	有料レッスン ※事前予約						30
15:00			14:30～15:10 かんたんステップ 市川和子	14:30～15:00 ミットアクア/飯田				15:00
	30			15:05～15:35 背泳ぎ/萩原				30
16:00		15:00～15:50 ピラティス 小杉	15:20～15:50 ゆったりストレッチ 市川和子					16:00
17:00						17:00～17:15 クイックストレッチ&おまかせ5		17:00
19:00								19:00

【予約クラスご参加の方へ】
詳しくは別紙ポスターをご覧ください。

※お問合せ

飯島 (jo14.6-rom8.2-jo3.8@ezweb.ne.jp)