

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

# エスポ浜松 特別プログラム

※赤字 〇の部分と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28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  |                                   |                                  |                                |
| 10:30  |                                   |                                  |                                |
| 10:30~11:00<br>背中すっきり棒&<br>ゆったりストレッチ<br>市川和子 |                                   |                                  |                                |
| 11:00  |                                   |                                  | 11:00~11:15<br>クイックストレッチ&おまかせ5 |
| 11:10~12:00<br>オリジナルエアロ50<br>市川和子            |                                   |                                  | 11:30~11:50<br>おまかせQueenax     |
| 12:00  |                                   |                                  |                                |
| 12:20~13:00<br>バーベルファイト<br>守屋                | 12:10~13:00<br>初級HIPHOP<br>Kasumi |                                  |                                |
| 13:00  |                                   |                                  | 13:00~13:15<br>クイックストレッチ&おまかせ5 |
| 13:10~14:10<br>バランスボールヨガ<br>シルビア・ボンフィン       | 13:15~14:15<br>雅操体ヨーガ<br>芥川       |                                  | 13:30~13:50<br>おまかせQueenax     |
| 14:00  |                                   |                                  |                                |
| 14:20~15:20<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>シルビア・ボンフィン  | 14:30~15:10<br>かんたんステップ<br>市川和子   | 14:30~15:10<br>ジョイントアクア<br>守屋&高柳 |                                |
| 15:00  |                                   |                                  |                                |
| 15:20~15:50<br>ゆったりストレッチ<br>市川和子             |                                   | 15:15~15:45<br>平泳ぎ/池田            |                                |
| 16:00  |                                   |                                  |                                |
| 17:00  |                                   |                                  | 17:00~17:15<br>クイックストレッチ&おまかせ5 |
| 19:00  |                                   |                                  |                                |

バランスボールを使った  
ヨガプログラムです。  
筋肉をしっかりと意識でき  
ストレッチ要素の高いクラスです！  
どなたでもご参加できます！！

