

オンラインプログラムタイムスケジュール

令和2年5月1日～

	月 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	
10 15' 30' 45'	10:30～11:00 ポディコンパット 菅原優大	10:30～11:00 セルフストレッチ 菅原優大	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 今井絵里子	10 15' 30' 45'
11 15' 30' 45'				11 15' 30' 45'
12 15' 30' 45'	12:00～12:45 デトックスヨガ 今井絵里子	12:00～12:30 自重トレ 武田亮	12:00～12:30 自重トレ 武田亮	12 15' 30' 45'
13 15' 30' 45'	13:30～14:00 自重トレ 武田亮	13:30～14:15 ムービングヨガ 峯田弥生	13:30～14:00 セルフストレッチ 原田直樹	13 15' 30' 45'
14 15' 30' 45'				14 15' 30' 45'
15 15' 30' 45'	15:30～16:15 ムービングヨガ 原田直樹	15:30～16:00 セルフストレッチ 原田直樹	15:30～16:15 ムービングヨガ 原田直樹	15 15' 30' 45'
16 15' 30' 45'				16 15' 30' 45'
17 15' 30' 45'				17 15' 30' 45'
18 15' 30' 45'				18 15' 30' 45'
19 15' 30' 45'	19:00～19:45 自重パンプ 武田亮	19:00～19:45 自重トレ 原田直樹	19:00～19:30 グリット 宮林拓也	19 15' 30' 45'
20 15' 30' 45'				20 15' 30' 45'
21 15' 30' 45'				21 15' 30' 45'
	都合により、プログラム・担当者が変わる場合がございます。ご了承ください。 又、プログラム開始後の参加はご遠慮ください。		〒990-0004 山形市上山家町758-2 TEL 023-634-1800 FAX 023-634-1805 https://esport.jp/	

	金 曜 日	土 曜 日	日 曜 日	
10 15' 30' 45'	10:30～11:15 肩甲骨・骨盤調整ヨガ 今井絵里子	10:30～11:00 セルフストレッチ 菅原優大	10:30～11:00 セルフストレッチ 宮林拓也	10 15' 30' 45'
11 15' 30' 45'				11 15' 30' 45'
12 15' 30' 45'	12:00～12:30 自重トレ 宮林拓也	12:00～12:45 ボディコンバット 菅原優大	12:00～12:30 自重トレ 宮林拓也	12 15' 30' 45'
13 15' 30' 45'	13:30～14:00 セルフストレッチ 今井絵里子	13:30～14:15 自重パンプ 武田亮	13:30～14:15 自重パンプ 原田直樹	13 15' 30' 45'
14 15' 30' 45'				14 15' 30' 45'
15 15' 30' 45'	15:30～16:00 自重トレ 武田亮	15:30～16:15 ムービングヨガ 峯田弥生	15:30～16:15 ムービングヨガ 原田直樹	15 15' 30' 45'
16 15' 30' 45'				16 15' 30' 45'
17 15' 30' 45'				17 15' 30' 45'
18 15' 30' 45'				
19 15' 30' 45'	19:00～19:45 ボディコンバット 菅原優大		エスポート公式ブログ エスポナビ	facebook はじめました
20 15' 30' 45'		《 営業時間のご案内 》		
21 15' 30' 45'		●平 日 10:00～23:00 ●土曜日 10:00～21:00 ●日祝日 10:00～19:00 ※定休日 火曜日		