

【エスポ袋井】

8月 週替り担当表

【スタジオ】

施設	3日(日)	担当	10日(日)	担当	17日(日)	担当	24日(日)	担当
Aスタジオ	時間	10:20~11:05	10:20~11:00	藤田	10:20~11:05	村松公美子	10:20~11:05	aiko
	内容	FIGHT DO (ファイドウ)	ZUMBA		かんたん ステップ& ストレッチ		背骨 コンディショニング	
	時間	11:20~12:05	11:20~12:10		11:20~12:05		11:20~12:05	
	内容	オリジナル エアロ	オリジナル エアロ		脂肪燃焼 エアロ		メガダンス	
施設	3日(日)	担当	10日(日)	担当	17日(日)	担当	24日(日)	担当
Bスタジオ	時間	10:30~11:10	10:30~11:10	山本さおり	10:30~11:10	松居	10:30~11:10	YUKI
	内容	脂肪燃焼 ホットヨガ	ベーシック ホットヨガ		ベーシック ホットヨガ		ルーシーダットン ホットヨガ	
	時間	11:30~12:10	11:30~12:10		11:30~12:10		11:30~12:10	
	内容	ゆったり ホットヨガ	ゆったり ホットヨガ		ゆったり ホットヨガ		ゆったり ホットヨガ	

【プール】

施設	2日(土)	担当	9日(土)	担当	16日(土)	担当	23日(土)	担当	30日(土)
プール	時間	10:15~10:45	10:15~10:45	麻美&伊東	10:15~10:45	田原	10:15~10:45	麻美&伊東	休館日
	内容	はじめて クロール	ウォーキング エクササイズ		はじめて クロール		ウォーキング エクササイズ		

※担当インストラクター/内容は、都合により急遽変更させていただく場合がございます。予めご了承下さい。

※週替り担当表は、該当月の前月20日頃に発表いたします。