

【エスボ袋井】

10月 週替り担当表

【スタジオ】

施設		4日（日）	担当	11日（日）	担当	18日（日）	担当	25日（日）	担当		
Aスタジオ	時間	10:20～11:00	新保	10:20～11:00	山下	10:20～11:05	YUKI	10:20～11:00	長谷山		
	内容	UBOUNDエレメント & UBOUND		かんたん トレーニング &ストレッチ		ルーシー ダットン		モーニング ストレッチ& ボディコントロール			
	時間	11:20～12:10		11:15～12:00		11:20～12:05		11:20～12:10			
	内容	ZUMBA 承認NO:39735		UNG Jump (アンジージャンプ)		FIGHT DO (ファイ ドウ)		かんたん HIPHOP			
施設		4日（日）	担当	11日（日）	担当	18日（日）	担当	25日（日）	担当		
Aスタジオ	時間	15:00～15:30	唯夏子	15:00～15:45	杉本	15:00～15:30	唯夏子	15:00～15:45	杉本		
	内容	背骨 コンディショニング		パワーヨガ		背骨 コンディショニング		パワーヨガ			
	時間	15:40～16:20		16:00～16:45		15:40～16:20		16:00～16:45			
	内容	脂肪燃焼 エアロ		ゆったり ヨガ		脂肪燃焼 エアロ		ゆったり ヨガ			
	時間	16:30～17:10		パワーヨガとは… 呼吸に合わせてダイナミックかつ 連続的にポーズを次々と 展開していきます。 プランクや腕立て伏せのような 筋力を使う動作も交え、 全身運動、柔軟力向上の クラスになります。		16:30～17:10					
	内容	ゆったり ヨガ				ゆったり ヨガ					
施設		4日（日）	担当	11日（日）	担当	18日（日）	担当	25日（日）	担当		
Bスタジオ	時間	Bスタジオ増設工事により、レッスンはございません。 ご迷惑をお掛けいたします。									
	内容										

※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。