

【エスポ袋井】

# 1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	※別紙ポスターにてご確認下さい。  <b>年始特別プログラム</b>		10:20～11:05	古橋	10:20～11:05	村松公美子	10:20～11:00	市川
	内容			リトモス		かんたん ステップ& ストレッチ		レギュラー ステップ	
	時間			11:20～12:05		11:20～12:05		11:20～12:10	
	内容			FIGHT DO （ファイ ドウ）		レギュラー エアロ		オリジナル エアロ	
施設		11日（日）	担当	18日（日）	担当	25日（日）	担当		
Bスタジオ	時間	10:30～11:10	Y U K I	10:30～11:10	松居	10:30～11:10	杉本		
	内容	ルーシーダットン ホットヨガ		ベーシック ホットヨガ		脂肪燃烧 ホットヨガ			
	時間	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			
Bスタジオ	時間	15:50～16:30	藤本			15:50～16:30	松下		
	内容	ベーシック ホットヨガ				ベーシック ホットヨガ			
	時間	16:50～17:30				16:50～17:30			
	内容	ゆったり ホットヨガ				ゆったり ホットヨガ			

※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。