

【エスポ袋井】

5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	※5月3日～8日までプール利用不可	GWプログラム	10:20～11:05	川島	10:20～11:10	唯夏子	10:20～11:05	古橋		
	内容			レギュラー ステップ		かんたん トレーニング &ストレッチ		FIGHT DO (ファイドウ)			
	時間			11:20～12:05		11:20～12:00		11:20～12:05			
	内容			レギュラー エアロ		脂肪燃焼 エアロ		オリジナル エアロ			
施設				担当	10日 (日)	担当	17日 (日)	担当	24日 (日)	担当	
Bスタジオ	時間			GWプログラム	GWプログラム	10:30～11:10	松居	10:30～11:10	杉本	10:30～11:10	唯夏子
	内容					ベーシック ホットヨガ		脂肪燃焼 ホットヨガ		脂肪燃焼 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					

※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。