

【エスポ袋井】

7月 週替り担当表

【スタジオ】

施設		6日(日)	担当	13日(日)	担当	20日(日)	担当	27日(日)	担当
Aスタジオ	時間	10:20~11:00	新保	10:20~11:05	古橋	10:20~11:05	YUKI	10:20~11:05	yui pan
	内容	UBOUNDエレメント & UBOUND 【定員30名】		リトモス		ルーシー ダットン		ダンスレッスン (初級)	
	時間	11:20~12:10		11:20~12:05		11:20~12:05		11:20~12:05	
	内容	ZUMBA		オリジナル エアロ		FIGHT DO (ファイドウ)		アイドル だんす♪	
施設		6日(日)	担当	13日(日)	担当	20日(日)	担当	27日(日)	担当
Bスタジオ	時間	10:30~11:10	杉本	10:30~11:10	山本さおり	10:30~11:10	伊藤ひろみ	10:30~11:10	唯夏子
	内容	脂肪燃焼 ホットヨガ		ベーシック ホットヨガ		脂肪燃焼 ホットヨガ		ベーシック 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		5日(土)	担当	12日(土)	担当	19日(土)	担当	26日(土)	担当
プール	時間	10:15~10:45	伊東&麻美	10:15~10:45	高田&杉山	10:15~10:45	伊東&麻美	10:15~10:45	高田&村北
	内容	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		はじめて クロール	

※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。