

【エスホ袋井】

10月 週替り担当表

【スタジオ】

施設		5日（日）	担当	12日（日）	担当	19日（日）	担当	26日（日）	担当
A スタジオ	時間	10:20～11:05	古橋	10:20～11:05	中川	10:20～11:00	新保	10:20～11:00	三輪
	内容	リトモス		ZUMBA 		UBOUNDエレメント & UBOUND 【定員30名】 		レギュラー エアロ	
	時間	10:20～11:05		11:20～12:05		11:20～12:10		11:20～12:10	
	内容	FIGHT DO （ファイ ドウ）		オリジナル エアロ		ZUMBA 		オリジナル ステップ	
施設		5日（日）	担当	12日（日）	担当	19日（日）	担当	26日（日）	担当
B スタジオ	時間	10:30～11:10	杉本	10:30～11:10	松居	10:30～11:10	中川	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 		ベーシック 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		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	
B スタジオ	時間	15:50～16:30	唯夏子			15:50～16:30	伊藤ひろみ		
	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			

【プール】

施設		4日（土）	担当	11日（土）	担当	18日（土）	担当	25日（土）	担当
プ ール	時間	10:15～10:45	山下	10:15～10:45	杉山	10:15～10:45	田原	10:15～10:45	伊東
	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。