

【エスポ袋井】

3月 週替り担当表

【スタジオ】

施設		1日(日)	担当	8日(日)	担当	15日(日)	担当	22日(日)	担当	29日(日)	担当
A スタジオ	時間	10:20~11:05	藤本	10:20~11:05	中川	10:20~11:05	古橋	10:20~11:05	福元	10:20~11:05	村松公美子
	内容	レギュラー エアロ		ZUMBA 		リトモス		マット ピラティス		かんたん ステップ& ストレッチ 	
	時間	11:20~12:05		11:20~12:05		11:20~12:05		11:20~12:05		11:20~12:05	
	内容	レギュラー ステップ		オリジナル エアロ		オリジナル エアロ		UBOUND 【定員30名】		レギュラー エアロ	
施設		1日(日)	担当	8日(日)	担当	15日(日)	担当	22日(日)	担当	29日(日)	担当
B スタジオ	時間	10:30~11:10	唯夏子	10:30~11:10	YUKI	10:30~11:10	松居	10:30~11:10	山本さおり	10:30~11:10	藤本
	内容	ベーシック ホットヨガ 		ルーシーダットン 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		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 		ゆったり ホットヨガ 	
B スタジオ	時間	15:50~16:30	松下	/		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 	/								

※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。