

【エスポ袋井】

4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	10:20~11:05	奈実	10:20~11:00	市川	10:20~11:05	村松公美子	10:20~11:00	新保
	内容	SALSATION (サルセ-ション) 		レギュラー ステップ		かんたん ステップ& ストレッチ 		UBOUNDエレメント & UBOUND  【定員30名】	
	時間	11:20~12:05		11:20~12:10		11:20~12:05		11:20~12:10	
	内容	COREOROGY (コアロジ-) 		オリジナル エアロ		脂肪燃焼 エアロ 		ZUMBA 	
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	松居	10:30~11:10	山本さおり	10:30~11:10	YUKI	10:30~11:10	杉本
	内容	脂肪燃焼 ホットヨガ 		ベーシック ホットヨガ 		ルーシーダットン 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 	

【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	田原	10:15~10:45	杉山	10:15~10:45	山下	10:15~10:45	高田 & 村北
	内容	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 		ウォーキング エクササイズ 	

※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。