

【エスホセ井】

5月 週替り担当表

【スタジオ】

施設		4日（日）	11日（日）	担当	18日（日）	担当	25日（日）	担当
A スタジオ	時間	※5月3・4日は トレーニングジムのみ 利用可能。 GW特別営業	10:20～11:00	藤田	10:20～11:05	a i k o	10:20～11:05	古橋
	内容		ZUMBA		背骨 コンディショニング		リトモス	
	時間		11:20～12:10		11:20～12:05		11:20～12:05	
	内容		オリジナル エアロ		メガダンス		FIGHT DO （ファイ ドウ）	
施設		11日（日）	担当	18日（日）	担当	25日（日）	担当	
B スタジオ	時間	10:30～11:10	藤本	10:30～11:10	Y U K I	10:30～11:10	唯夏子	
	内容	脂肪燃焼 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		
	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		

【プール】

施設		3日（土）	10日（土）	担当	17日（土）	担当	24日（土）	担当	31日（土）
プ ー ル	時間	使用 中止	10:15～10:45	田 原	10:15～10:45	杉 山	10:15～10:45	山 下	休 館 日
	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		

※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。