

3月 週替り担当表

施設		6日(土)	担当	13日(土)	担当	20日(土)	担当	27日(土)	担当
スタジオ A	時間	14:00~14:30	福屋	14:00~14:30	伊藤ひろみ	祝日プログラム ※ポスターにてご確認ください。		14:00~14:30	aiko
	内容	REEJAM		かんたんステップ				ZUMBA	
	時間	14:45~15:25		14:45~15:25				14:45~15:25	
	内容	ZUMBA		脂肪燃焼エアロ				メガダンス	
	時間	15:40~16:10		15:40~16:10				15:40~16:10	
内容	ストレッチポール ※定員25名	ストレッチポール ※定員25名	ヨガ						
施設		6日(土)	担当	13日(土)	担当		27日(土)	担当	
スタジオ A	時間	12:50~13:40	YUKA	12:50~13:40	MIHO		12:50~13:40	MIHO	
	内容	ストリートダンス		ストリートダンス			ストリートダンス		
スタジオ B	時間	19:30~20:10	藤本	19:30~20:10	唯夏子		19:30~20:10	村松公美子	
	内容	ベーシックホットヨガ		ベーシックホットヨガ		ベーシックホットヨガ			

施設		7日(日)	担当	14日(日)	担当	21日(日)	担当	28日(日)	担当
スタジオ A	時間	10:30~11:00	村松茜	10:30~11:00	平井	10:30~11:00	藤垣	10:30~11:00	藤田
	内容	リトモス		ベーシックステップ		ベーシックステップ		ZUMBA	
	時間	11:20~12:00		11:20~12:00		11:20~12:00		11:20~12:00	
	内容	ダンスエアロ		オリジナルエアロ		ベーシックエアロ		オリジナルエアロ	
スタジオ B	時間	10:30~11:10	唯夏子	10:30~11:10	伊藤ひろみ	10:30~11:10	高田	10:30~11:10	藤本
	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	
スタジオ A	時間	14:30~15:10	杉浦	14:30~15:10	唯夏子	14:30~15:10	美里	14:30~15:10	春菜
	内容	UBOUND ※定員25名		脂肪燃焼エアロ &ゆったりストレッチ		ベーシックエアロ		メガダンス	