

【エスポ袋井】

5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	GW特別プログラム ※別紙ポスターにてご確認ください。	10:20~11:00	藤田	10:20~11:05	村松公美子	10:20~11:00	SAYU
	内容		ZUMBA		かんたんステップ&ストレッチ		ラテンエアロ	
	時間		11:20~12:10		11:20~12:05		11:20~12:10	
	内容		オリジナルエアロ		脂肪燃焼エアロ		ZUMBA	
施設	12日(日)	担当	19日(日)	担当	26日(日)	担当		
Bスタジオ	時間	GW特別プログラム ※別紙ポスターにてご確認ください。	10:30~11:10	藤本	10:30~11:10	杉本	10:30~11:10	唯夏子
	内容		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	
	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	GW特別プログラム ※別紙ポスターにてご確認ください。	11日(土)	担当	18日(土)	担当	25日(土)	担当
プール	時間	10:15~10:45	市田&田原	10:15~10:45	市田&山下	10:15~10:45	市田&田原
	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。