

1月 週替り担当表

施設		1日(土)	担当	8日(土)	担当	15日(土)	担当	22日(土)	担当	29日(土)	担当
A	時間	休館日		10:20~10:50	杉浦	10:20~10:50	杉浦	10:20~10:50	杉浦	10:20~10:50	美里
	内容			シェイプボディ		シェイプボディ		シェイプボディ			
	時間			11:10~11:50		11:10~11:50		11:10~11:50			
	内容			UBOUND ※定員25名		UBOUND ※定員25名		UBOUND ※定員25名			
施設			8日(土)	担当	15日(土)	担当	22日(土)	担当	29日(土)	担当	
スタジオ A	時間		14:00~14:40	平井	14:00~14:30	aikō	14:00~14:30	新保	14:00~14:40	村松茜	
	内容		UBOUND ※定員25名		脂肪燃焼キック&パンチ		ストレッチポール&ストレッチ		レゲトン		
	時間		15:00~15:40		14:50~15:40		14:50~15:40		15:00~15:40		
	内容	ヨーガ	メガダンス		ZUMBA		リトモス				
施設		8日(土)	担当	15日(土)	担当	22日(土)	担当	29日(土)	担当		
スタジオ B	時間	13:00~13:50	M I H O	13:00~13:50	Y U K A	13:00~13:50	M I H O	13:00~13:50	Y U K A		
	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					
施設		8日(土)	担当	15日(土)	担当	22日(土)	担当	29日(土)	担当		
スタジオ B	時間	19:30~20:10	長島	19:30~20:10	藤本	19:30~20:10	小出	19:30~20:10	藤本		
	内容	ゆったりホットヨガ		脂肪燃焼ホットヨガ		ユニバーサルヨガマーズ		ベーシックホットヨガ			

施設		2日(日)	担当	9日(日)	担当	16日(日)	担当	23日(日)	担当	30日(日)	担当	
A	時間	休館日		10:20~11:00	藤本	10:20~11:00	藤田	10:20~11:00	澤村	10:20~11:00	古橋	
	内容			ベーシックエアロ		ZUMBA		ベーシックステップ		リトモス		
	時間			11:20~12:10		11:20~12:10		11:20~12:10		11:20~12:10		
	内容			ベーシックステップ		オリジナルエアロ		オリジナルエアロ		オリジナルエアロ		
施設			9日(日)	担当	16日(日)	担当	23日(日)	担当	30日(日)	担当		
スタジオ B	時間		10:30~11:10	美里	10:30~11:10	高田	10:30~11:10	藤本	10:30~11:10	藤本	10:30~11:10	藤田
	内容		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		ユニバーサルヨガマーズ			
	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					
施設		9日(日)	担当	16日(日)	担当	23日(日)	担当	30日(日)	担当			
A	時間	14:30~15:10	高田	14:30~15:10	春菜	14:30~15:10	杉浦	14:30~15:10	杉浦	14:30~15:10	麻美	
	内容	ベーシックエアロ		メガダンス		UBOUND ※定員25名		ベーシックエアロ				

施設		3日(月)	担当	10日(月)	担当	17日(月)	担当	24日(月)	担当	31日(月)	担当				
B	時間	休館日		祝日 プログラム		19:10~19:40	美里	19:10~19:40	高田	休館日					
	内容					ストレッチポール&ストレッチ		ストレッチポール&ストレッチ							
	時間					20:10~20:40		20:10~20:40							
	内容					ファットバーン		ファットバーン							
A	時間														
	内容														
	時間														
	内容														