

【エスポ袋井】

# 6月 週替り担当表

【スタジオ】

施設		7日(日)	担当	14日(日)	担当	21日(日)	担当	28日(日)	担当
Aスタジオ	時間	10:20~11:00	a i k o	10:20~11:05	古橋	10:20~11:05	唯夏子	10:20~11:00	新保
	内容	背骨 コネ イソニック		FIGHT DO (ファイドウ)		かんたん トレーニング &ストレッチ		UBOUNDエレメント & UBOUND 【定員30名】	
	時間	11:20~12:10		11:20~12:05		11:20~12:05		11:20~12:10	
	内容	メガダンス		オリジナル エアロ		脂肪燃焼 エアロ		ZUMBA	
施設		7日(日)	担当	14日(日)	担当	21日(日)	担当	28日(日)	担当
Bスタジオ	時間	10:30~11:10	山本さおり	10:30~11:10	松居	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		ベーシック ホットヨガ		脂肪燃焼 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	

※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。