

7月 週替り担当表

施設		2日(土)	担当	9日(土)	担当	16日(土)	担当	23日(土)	担当	30日(土)	担当
Aスタジオ	時間	10:20~10:50	aikoo	10:20~10:50	高田	10:20~10:50	平井	10:20~10:50	村松茜	10:20~10:50	伊藤ひろみ
	内容	背骨 コンディショニング		ファット バーン		UBOUND ※定員25名		リトモス		脂肪燃焼 エアロ	
	時間	11:10~11:50		11:10~11:50		11:10~11:50		11:10~11:50		11:10~11:50	
	内容	ダンスエアロ		UBOUND ※定員25名		ベーシック ステップ		オリジナル エアロ		ちびボール エクササイズ	
施設		2日(土)	担当	9日(土)	担当	16日(土)	担当	23日(土)	担当	30日(土)	担当
Bスタジオ	時間	13:15~14:00	YUKA	13:15~14:00	MIHO	13:15~14:00	YUKA	13:15~14:00	MIHO	13:15~14:00	YUKA
	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		ストリート ダンス		ストリート ダンス	
施設		2日(土)	担当	9日(土)	担当	16日(土)	担当	23日(土)	担当	30日(土)	担当
Bスタジオ	時間	19:30~20:10	藤本	19:30~20:10	小出	19:30~20:10	長島	19:30~20:10	唯夏子	19:30~20:10	杉本
	内容	ゆったり ホットヨガ		ユニバーサル ヨガマーズ		ゆったり ホットヨガ		ベーシック ホットヨガ		脂肪燃焼 ホットヨガ	

施設		3日(日)	担当	10日(日)	担当	17日(日)	担当	24日(日)	担当	31日(日)	担当
Aスタジオ	時間	10:20~11:00	藤田	10:20~11:00	澤村	10:20~11:00	古橋	10:20~11:00	藤本	休館日	
	内容	ZUMBA		ベーシック ステップ		リトモス		ベーシック エアロ			
	時間	11:20~12:05		11:20~12:05		11:20~12:05		11:20~12:05			
内容	オリジナル エアロ	オリジナル エアロ	オリジナル エアロ	ベーシック ステップ							
Bスタジオ	時間	10:30~11:10	唯夏子	10:30~11:10	藤本	10:30~11:10	長島	10:30~11:10	高田		
	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		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							
施設		3日(日)	担当	10日(日)	担当	17日(日)	担当	24日(日)	担当		
Aスタジオ	時間	14:30~15:10	春菜	14:30~15:10	杉浦	14:30~15:10	高田	14:30~15:10	春菜		
	内容	ベーシック ステップ		UBOUND ※定員25名		ベーシック エアロ		メガダンス			