

【エスボ袋井】

9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	市川	10:20～11:00	藤田	10:20～11:05	唯夏子	10:20～11:05	村松公美子
	内容	レギュラー ステップ		ZUMBA 		背骨 コンディショニング 		かんたん ステップ& ストレッチ 	
	時間	11:20～12:10		11:20～12:10		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		脂肪燃烧 エアロ 		レギュラー エアロ	
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	藤本	10:30～11:10	Y U K I	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 		ルーシーダットン ホットヨガ 		脂肪燃烧 ホットヨガ		脂肪燃烧 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 	

【プール】

施設		6日（土）	担当	13日（土）	担当	20日（土）	担当	27日（土）	担当
プ ール	時間	10:15～10:45	伊東・麻美	10:15～10:45	田原	10:15～10:45	伊東・麻美	10:15～10:45	杉山
	内容	ウォーキング エクササイズ 		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。