

【エスポ袋井】

12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	10:20～11:05	三輪	10:20～11:00	長谷山	10:20～11:05	唯夏子	年末特別プログラム ※別紙ポスターにてご確認ください。			
	内容	レギュラーエアロ		モーニング ストレッチ& ボディコントロール		背骨 コンディショニング					
	時間	11:20～12:05		11:20～12:10		11:20～12:05					
	内容	オリジナル ステップ		かんたん HIPHOP		脂肪燃焼 エアロ					
施設		7日（日）	担当	14日（日）	担当	21日（日）	担当				
Bスタジオ	時間	10:30～11:10	松居	10:30～11:10	唯夏子	10:30～11:10	杉本				
	内容	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					
	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					
Bスタジオ	時間	15:50～16:30	松下			15:50～16:30	伊藤ひろみ				
	内容	ベーシック ホットヨガ				ベーシック ホットヨガ					
	時間	16:50～17:30				16:50～17:30					
	内容	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	杉山	10:15～10:45	田原	10:15～10:45	山下	プ ロ グ ラ ム 年 末 特 別 プ ロ グ ラ ム	
	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。