

# 【エスポ浜松】

# 3月日曜週替り担当表



## <スタジオレッスン>

日付	1	8	15	22	29
12:10~12:50 週替り トレーニング40	バーベル ファイト	踏み台昇降 エクササイズ	ひきしめ	UNG JUMP (アンジージャンプ)	ひきしめ
担当	大津早紀	林唯夏子	今原裕美	相馬美津子	守屋美保
13:05~13:35 週替り リラックス30	ウェーブ からだケア	リラックス ヨーガ	ジョイント コンディショニング	こりほぐし ストレッチ	からだケア
担当	大津早紀	林唯夏子	今原裕美	相馬美津子	守屋美保
時間	13:50~14:35	13:50~14:35	13:50~14:35	13:50~14:30	13:50~14:30
内容	ZUMBA No. 36927	レギュラー エアロ	リトモス	ZUMBA No. 36949	脂肪燃焼 キック&パンチ
担当	新保絵美	中川典子	古橋亜貴子	水谷心優	守屋美保
時間	14:50~15:30	14:50~15:30	14:50~15:35	14:45~15:30	14:45~15:15
内容	SCA 背骨コンディショ ニング	レギュラー ステップ	オリジナル エアロ	CHOREOLOGY コレオロジー	UNG JUMP (アンジージャンプ)
担当	新保絵美	中川典子	古橋亜貴子	水谷心優	鈴木遼平

## <プールレッスン> プールプログラムは全て初めての方が 参加できるプログラムです



日付	1	8	15	22	29
時間					
週替り エクササイズ 15:30~16:00	ウォーキング エクササイズ	アクアコンボ	アクアビクス	ミットアクア	アクアビクス
担当	鈴木遼平	武田悠作	大津早紀	川島博美	守屋美保
週替り スイム 16:05~16:35	クロール	背泳ぎ	クロール	バタフライ	平泳ぎ
担当	鈴木遼平	武田悠作	大津早紀	吉田衣織	池田春菜

担当インストラクターは、都合により変更させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。