

【エスポ浜松】

1月日曜週替り担当表



<スタジオレッスン>

日付	4	11	18	25
12:10~12:50 週替り トレーニング40	年始特別プログラム	バーベル ファイト	ひきしめ	UNG JUMP (アンジージャンプ)
担当		大津早紀	守屋美保	相馬美津子
13:05~13:35 週替り リラックス30		ウェーブ からだケア	からだケア	こりほぐし ストレッチ
担当		大津早紀	守屋美保	相馬美津子
時間		13:50~14:30	13:50~14:35	13:50~14:20
内容	別糸をご覧ください	ZUMBA No. 36029	レギュラー エアロ	かんたん エアロ
担当	年始特別プログラム	SAYU	三輪祐子	柴田優里
時間		14:45~15:25	14:50~15:30	14:35~15:15
内容	年始特別プログラム	ユニバーサル ヨガアース	レギュラー ステップ	ゆったり ストレッチ
担当	年始特別プログラム	SAYU	三輪祐子	柴田優里

<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



時間	日付	4	11	18	25
週替り エクササイズ 15:30~16:00	年始特別プログラム	ウォーキング エクササイズ	ウォーキング エクササイズ	アクアビクス	
		鈴木遼平	吉田衣織	柴田優里	
週替り スイム 16:05~16:35	年始特別プログラム	クロール	バタフライ	平泳ぎ	
		鈴木遼平	吉田衣織	武田悠作	

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。