

【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 別紙をご覧ください	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		ZUMBA No. 36029	レギュラー エアロ	かんたん エアロ
担当		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		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		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 鈴木遼平	ウォーキング エクササイズ 吉田衣織	アクアビクス 柴田優里
週替り スイム 16:05~16:35		クロール 鈴木遼平	バタフライ 吉田衣織	平泳ぎ 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。