

# 【エスポ浜松】

# 5月日曜週替り担当表



## <スタジオレッスン>

日付	3	10	17	24	31
12:10~12:50 週替り トレーニング40	GW 特別 プログラム ※別紙をご確認ください	コアひきしめ ピラティス	バーベル ファイト	UNG JUMP (アンジージャンプ)	休館日
担当		村松リカ	高柳瑞恵	鈴木遼平	
13:05~13:35 週替り リラックス30		バランス調整 ピラティス	関節らくらく エクササイズ	ゆったり ストレッチ	
担当		村松リカ	高柳瑞恵	大津早紀	
時間		13:50~14:30	13:50~14:35	13:50~14:30	
内容		ZUMBA	リトモス RMX	脂肪燃焼 エアロ	
担当	SAYU	古橋亜貴子	林唯夏子		
時間	14:45~15:25	14:50~15:35	14:45~15:25		
内容	ユニバーサル ヨガアース	オリジナル エアロ	リラックス ヨーガ		
担当	SAYU	古橋亜貴子	林唯夏子		

## <プールレッスン>



ウォーキングエクササイズ大石ソロデビュー！！  
フレッシュなレッスンをぜひ一緒に！

日付	3	10	17	24	31
週替り エクササイズ 15:30~16:00	GW 特別 プログラム	アクアコンボ	ウォーキング エクササイズ	ミットアクア	休館日
担当		武田悠作	大石楓真	川島博美	
週替り スイム 16:05~16:35		背泳ぎ	クロール	バタフライ	
担当		武田悠作	鈴木亜希子	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。