

【エスポ浜松】

12月日曜週替り担当表

<スタジオレッスン>



日付	7	14	21	28
12:10~12:50 週替り トレーニング40	ひきしめ	バーベル ファイト	ひきしめ	12/9 年末特別 (火)頃発表予定 別紙をご覧ください
担当	今原裕美	柴田優里	守屋美保	
13:05~13:35 週替り リラックス30	ジョイント コンディショニング	ゆったり ストレッチ	からだケア	
担当	今原裕美	柴田優里	守屋美保	
時間	13:50~14:20	13:50~14:35	13:50~14:20	
内容	かんたん エアロ	ZUMBA No. 35469	脂肪燃焼 エアロ	
担当	林 千夏	新保絵美	林唯夏子	
時間	14:35~15:20	14:50~15:30	14:35~15:15	
内容	ヨーガ	SCA 背骨 コンディショニング	リラックス ヨーガ	年末特別 プログラム
担当	林 千夏	新保絵美	林唯夏子	

<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	7	14	21	28
週替り エクササイズ 15:30~16:00	アクアコンボ 武田悠作	ウォーキング エクササイズ 鈴木遼平	アクアシェイプ 林唯夏子	年末特別 プログラム
週替り スイム 16:05~16:35	背泳ぎ 武田悠作	バタフライ 鈴木遼平	平泳ぎ 吉田衣織	

アクアデビュー!!
かんたん水中筋トレを
一緒にやりましょう!

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。