

【エスポ浜松】

10月日曜週替り担当表



<スタジオレッスン>

日付	3	10	17	24	31
11:00~11:30 週替り リラックス30	ウェーブ からだケア	背中 すっきり棒	ゆったり ストレッチ	ゆったり ストレッチ	休館日
担当	伊藤早紀	相馬美津子	金原るか	中川葉月	
11:45~12:25 週替り トレーニング40	ファットバーン 	ひきしめ40	バーベル ファイト	バーベル ファイト	
担当	伊藤早紀	相馬美津子	金原るか	中川葉月	
時間	14:15~14:45	14:15~14:55	14:15~14:55	14:15~14:55	
内容	かんたん エアロ	ユーバウンド 	ユーバウンド 	ダンスフィット	
担当	河野早紀	平井則子	新保絵美	金田宏美	

ダンスフィット: BUMP OF CHICKENの【なないろ】にあわせて踊ります

時間	15:00~16:00	15:10~15:40	15:10~15:50	15:10~15:55	日
内容	リトモス ジョイント♪ 	背中 すっきり棒	背骨 コンディショニング	ユニバーサル ヨガアース	
担当	古橋亜貴子 & 村松茜	平井則子	新保絵美	金田宏美	

リトモス新曲を存分に楽しみましょう♪♪♪

フェイスタオルの持参をお願いいたします

<プールレッスン>

日付	3	10	17	24	31
時間					休館日
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	ミットアクア	ウォーキング エクササイズ	ミットアクア	
	武田悠作	中川葉月	三浦七海	川島博美	
週替り スイム 16:05~16:35	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	
	武田悠作	中川葉月	三浦七海	池端菜々子	

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。