

【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	5	12	19	26
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	バーベル ファイト	バーベル ファイト	UBOUND
担当		中川葉月	武田早紀	UBOUND RADICAL FITNESS 平井則子
13:05~13:35 週替り リラックス30		週替りケア	こりほぐし ストレッチ	ゆったり ストレッチ
担当		中川葉月	武田早紀	平井則子
時間		13:50~14:20	13:50~14:30	13:50~14:30
内容		かんたん エアロ	メガダンス MEGADANZ RADICAL FITNESS	レギュラー エアロ40
担当		SAYU	鈴木春菜	平井則子
時間		14:35~15:15	14:45~15:25	14:45~15:15
内容		ZUMBA No. 27061	レギュラー ステップ40	背骨コンディ ショニング
担当		SAYU	鈴木春菜	MIHO SCA SINCE 2001

<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	5	12	19	26
週替り エクササイズ 15:30~16:00	GW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	ウォーキング エクササイズ	アクアビクス
週替り スイム 16:05~16:35		吉田衣織	新垣歩翔	吉田衣織	守屋美保
		平泳ぎ	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ
		中川葉月	武田悠作	中川葉月	武田早紀

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。