

【エスポ浜松】

7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	ひきしめ サーキット	コアひきしめ ピラティス	バーベル ファイト	ひきしめ
担当	相馬美津子	中野まどか	高柳瑞恵	今原裕美
13:05~13:35 週替り リラックス30	こりほぐし ストレッチ	バランス調整 ピラティス	関節らくらく エクササイズ	ジョイント コンディショニング
担当	相馬美津子	中野まどか	高柳瑞恵	今原裕美
時間	13:50~14:30	13:50~14:35	13:50~14:20	13:50~14:20
内容	ZUMBA No. 33136.	レギュラー ステップ	かんたん ステップ	脂肪燃焼 エアロ
担当	水谷心優	市川明子	林千夏	林唯夏子
時間	14:45~15:30	14:50~15:35	14:35~15:15	14:35~15:15
内容	コレオロジー CHOREOLOGY bySALSATION	オリジナル エアロ	ヨーガ	リラックス ヨーガ
担当	水谷心優	市川明子	林千夏	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	5	12	19	26
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 吉田衣織	アクアビクス 柴田優里	ウォーキング エクササイズ 大石楓真	アクアシェイプ 林唯夏子
週替り スイム 16:05~16:35	平泳ぎ 吉田衣織	背泳ぎ 武田悠作	バタフライ 鈴木遼平	クロール 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。