

【エスポ浜松】

6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	踏み台昇降 エクササイズ	ひきしめ	ひきしめ	バーベル ファイト
担当	林唯夏子	守屋美保	今原裕美	高柳瑞恵
13:05~13:35 週替り リラククス30	背骨コンディ ショニング <small>SCA</small>	からだケア	ジョイント コンディショニング	関節らくらく エクササイズ
担当	林唯夏子	守屋美保	今原裕美	高柳瑞恵
時間	13:50~14:35	13:50~14:30	13:50~14:35	13:50~14:30
内容	CHOREOLOGY コレオロジー	脂肪燃焼 キック&パンチ	ZUMBA No. 38368.	かんたん エアロ
担当	水谷心優	守屋美保	新保絵美	飯島邦江
時間	14:50~15:30	14:45~15:25	14:50~15:30	14:45~15:30
内容	ヨーガ	かんたん ステップ <small>SCA</small>	背骨コンディ ショニング	ビューティー ペルヴィス
担当	kyoko	守屋美保	新保絵美	飯島邦江

<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	脂肪燃焼 エクササイズ	アクアコンボ	ウォーキング エクササイズ	アクアビクス
	林大斗	武田悠作	鈴木遼平	柴田優里
週替り スイム 16:05~16:35	バタフライ	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
	林大斗	武田悠作	鈴木遼平	吉田衣織

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。