

【エスポ浜松】

1月日曜週替り担当表



<スタジオレッスン>

日付	2	9	16	23	30
11:00~11:30 週替り リラックス30	休館日	からだケア	背中 すっきり棒	ゆったり ストレッチ	バランス コーディネーション
担当		守屋美保	伊藤早紀	中川葉月	今原裕美
11:45~12:25 週替り トレーニング40		ひきしめ40	バーベル ファイト	バーベル ファイト	ひきしめ40
担当		守屋美保	伊藤早紀	中川葉月	今原裕美
時間		14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:55	14:15~14:55
内容		かんたん エアロ	脂肪燃焼 エアロ	ダンスフィット	ヨーガ
担当	MIHO	金原るか	金田宏美	林千夏	

ダンスフィット: 誰もが知ってるディスコソング♪選曲は当日のお楽しみ!

時間	日	15:00~15:40	15:00~15:30	15:10~15:55	15:10~15:50
内容		背骨 コンディショニング	ゆったり ストレッチ	ユニバーサル ヨガアース <small>UNIVERSAL YOGA</small> EARTH	ダンステイスト エアロ
担当		MIHO	金原るか	金田宏美	鈴木春菜

<プールレッスン>

※担当・内容が変更になっています(12/28現在)

日付	2	9	16	23	30
時間	休館日	ウォーキング エクササイズ	アクアビクス	ウォーキング エクササイズ	アクアビクス
週替り エクササイズ 15:30~16:00		河野早紀	伊藤早紀	金原るか	松居伸江
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
		河野早紀	伊藤早紀	金原るか	松居伸江

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