

# 【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	5	12	19	26
12:10~12:50 週替り トレーニング40	ひきしめ	バーベル ファイト		バーベル ファイト
担当	守屋美保	高柳瑞恵	大津早紀	柴田優里
13:05~13:35 週替り リラックス30	からだケア	ウェーブ からだケア	こりほぐし ストレッチ	ゆったり ストレッチ
担当	守屋美保	高柳瑞恵	大津早紀	柴田優里
時間	13:50~14:30	13:50~14:30	13:50~14:35	13:50~14:30
内容	脂肪燃焼 キック&パンチ		メガダンス 	脂肪燃焼 エアロ
担当	守屋美保	SAYU	鈴木春菜	林唯夏子
時間	14:45~15:15	14:45~15:25	14:50~15:30	14:45~15:25
内容	かんたん ステップ	ユニバーサル ヨガアース 	レギュラー ステップ	リラックス ヨーガ
担当	守屋美保	SAYU	鈴木春菜	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	アクアビクス 守屋美保	脂肪燃焼 ウォーキング 武田悠作	アクアビクス 山本直子	アクアシエイプ 高柳瑞恵
週替り スイム 16:05~16:35	バタフライ 鈴木遼平	クロール 武田悠作	平泳ぎ 山本直子	背泳ぎ 高柳瑞恵

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。