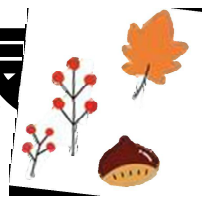


【エスポ浜松】

11月日曜週替り担当表



<スタジオレッスン>

日付	2	9	16	23	30
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	踏み台昇降 エクササイズ	ひきしめ	休 館 日
担当	今原裕美	大津早紀	林唯夏子	守屋美保	
13:05~13:35 週替り リラックス30	ジョイント コンディショニング	バランス コーディネーション	リラックス ヨーガ	からだケア	
担当	今原裕美	大津早紀	林唯夏子	守屋美保	
時間	13:50~14:20	13:50~14:30	13:50~14:30	13:50~14:30	
内容	かんたん エアロ	レギュラー エアロ	ZUMBA No. 35097	脂肪燃焼 キック&パンチ	
担当	柴田優里	三輪祐子	中川典子	守屋美保	
時間	14:35~15:05	14:45~15:25	14:45~15:25	14:45~15:25	
内容	ゆったり ストレッチ	レギュラー ステップ	筋調整ヨガ	かんたん ステップ	
担当	柴田優里	三輪祐子	中川典子	守屋美保	

<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



日付	2	9	16	23	30
時間					
週替り エクササイズ 15:30~16:00	アクアビクス	ウォーキング エクササイズ	脂肪燃焼 ウォーキング	ミットアクア	休 館 日
	大津早紀	吉田衣織	武田悠作	川島博美	
週替り スイム 16:05~16:35	クロール	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	
	大津早紀	吉田衣織	武田悠作	鈴木遼平	

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。