

【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	6	13	20	27
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	FATBURN EXTREME	ひきしめ
担当	今原裕美	柴田優里	伊藤早紀	守屋美保
13:05~13:35 週替り リラックス30	ジョイント コンデショニング	ゆったり ストレッチ	ウェーブ からだケア	からだケア
担当	今原裕美	柴田優里	伊藤早紀	守屋美保
時間	13:50~14:20	13:50~14:30	13:50~14:35	13:50~14:35
内容	かんたんエアロ	ZUMBA No 33136	MEGADANZ RADICAL FITNESS	初級 ダンスレッスン
担当	林千夏	中川典子	鈴木春菜	yuipan
時間	14:35~15:20	14:45~15:25	14:50~15:20	14:50~15:35
内容	ヨーガ	筋調整ヨガ	レギュラー ステップ	アイドル だんす♪
担当	林千夏	中川典子	鈴木春菜	yuipan

<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 時間	6	13	20	27
週替り エクササイズ 15:30~16:00	ミット ウォーキング 武田悠作	アクアビクス 柴田優里	ウォーキング エクササイズ 林 大斗	※紙を 確認 ください イベント レッスン
週替り スイム 16:05~16:35	背泳ぎ 武田悠作	クロール 柴田優里	平泳ぎ 林 大斗	

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。