

【エスポ浜松】

8月日曜週替り担当表



＜スタジオレッスン＞

日付	2	9	16	23
12:10～12:50 週替り トレーニング40	ひきしめ	ひきしめ		バーベル ファイト
担当	今原裕美	守屋美保		柴田優里
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	からだケア		ゆったり ストレッチ
担当	今原裕美	守屋美保		柴田優里
時間	13:50～14:30	13:50～14:20	※別紙をご確認ください	13:50～14:35
内容	ZUMBA No. 39043	かんたん エアロ		リトモス
担当	中川典子	松島美樹		古橋亜貴子
時間	14:45～15:25	14:35～15:15		14:50～15:35
内容	筋調整ヨガ	リラックス ヨーガ		オリジナル エアロ(上級)
担当	中川典子	松島美樹		古橋亜貴子

お盆特別レッスン

＜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	2	9	16	23
週替り エクササイズ 15:30～16:00	アクアビクス 大津早紀	アクアビクス 守屋美保	※別紙をご確認ください	ウォーキング エクササイズ 大石楓真
週替り スイム 16:05～16:35	バタフライ 大津早紀	背泳ぎ 鈴木遼平		クロール 池田春菜

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。