

# 【エスポ浜松】

## 4月日曜週替り担当表

### <スタジオレッスン>

日付	4	11	18	25
11:00~11:30 週替り リラックス30	こりほぐし ストレッチ	ゆったり ストレッチ	ゆったり ストレッチ	ウェーブ からだケア
担当	高柳瑞恵	中川葉月	金原るか	伊藤早紀
11:45~12:25 週替り トレーニング40	ひきしめ40	ファットバーン 	バーベル ファイト	バーベル ファイト
担当	高柳瑞恵	中川葉月	金原るか	伊藤早紀
時間	14:15~15:00	14:15~14:45	14:15~15:00	14:15~14:45
内容	リトモス	脂肪燃焼 キック&パンチ	メガダンス	かんたん エアロ
担当	金田宏美	相馬美津子	鈴木春菜	MIHO
時間	15:15~15:55	15:00~15:30	15:15~15:55	15:00~15:40
内容	ダンスエアロ (Glam Dance)	こりほぐし ストレッチ	オリジナル ステップ40	背骨 コンディショニング
担当	金田宏美	相馬美津子	鈴木春菜	MIHO

### <プールレッスン>

効果音に動きをはめて踊る  
かっこいいダンスエアロクラスです♪

日付 時間	4	11	18	25
週替り エクササイズ 15:30~16:00	アクアビクス 伊藤早紀	ウォーキング エクササイズ 河野早紀	ウォーキング エクササイズ 池田春菜	ミットアクア 川島博美
週替り スイム 16:05~16:35	背泳ぎ 伊藤早紀	平泳ぎ 田村浩人	バタフライ 池田春菜	クロール 池端菜々子

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。