

【エスポ浜松】

5月日曜週替り担当表



<スタジオレッスン>

日付	2	9	16	23	30
11:00~11:30 週替り リラックス30	休 館 日	ゆったり ストレッチ	ゆったり ストレッチ	こりほぐし ストレッチ	ウェーブ からだケア
担当		中川葉月	金原るか	伊藤早紀	高柳瑞恵
11:45~12:25 週替り トレーニング40		ファットバーン 	バーベル ファイト	ファットバーン 	バーベル ファイト
担当		中川葉月	金原るか	伊藤早紀	高柳瑞恵
時間		14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~14:45	14:15~14:45
内容		リトモス	メガダンス	かんたん エアロ	脂肪燃焼 キック&パンチ
担当	金田宏美	鈴木春菜	MIHO	相馬美津子	
時間	15:15~16:00	15:15~15:55	15:00~15:40	15:00~15:30	
内容	ユニバーサル ヨガアース	オリジナル ステップ40	背骨 コンディショニング	こりほぐし ストレッチ	
担当	金田宏美	鈴木春菜	MIHO	相馬美津子	

<プールレッスン> **エスポ初登場!**

『シンプル&リラックス』がコンセプトの禅や瞑想を取り入れたヨガです

日付	2	9	16	23	30
週替り エクササイズ 15:30~16:00	休 館 日	アクアシェイプ	ミットアクア	アクアビクス	ウォーキング エクササイズ
担当		松島美樹	中川葉月	伊藤早紀	武田悠作
週替り スイム 16:05~16:35		平泳ぎ	クロール& 背泳ぎ	クロール	平泳ぎ& バタフライ
担当		寺田豊大	中川葉月	伊藤早紀	中川葉月

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。