

【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	7	14	21	28
12:10~12:50 週替り トレーニング40	ひきしめ40	UBOUND 	バーベル ファイト	ひきしめ40
担当	今原裕美	平井則子	中川葉月	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	ゆったり ストレッチ	こりほぐし ストレッチ	からだケア
担当	今原裕美	平井則子	中川葉月	守屋美保
時間	13:50~14:20	13:50~14:35	13:50~14:30	13:50~14:30
内容	脂肪燃焼 キック&パンチ	メガダンス 	ZUMBA No. 26780 	オリジナル エアロ40
担当	相馬美津子	鈴木春菜	松島美樹	守屋美保
時間	14:35~15:15	14:50~15:35	14:45~15:15	14:45~15:25
内容	体力年齢向上 エクササイズ	レギュラー ステップ45	リラックス ヨーガ	レギュラー ステップ40
担当	相馬美津子	鈴木春菜	松島美樹	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

時間 \ 日付	7	14	21	28
週替り エクササイズ 15:30~16:00	アクアビクス 山本直子	ウォーキング エクササイズ 武田早紀	アクアビクス 松島美樹	アクアシェイプ 高柳瑞恵
週替り スイム 16:05~16:35	平泳ぎ 山本直子	クロール 武田早紀	バタフライ 武田悠作	背泳ぎ 高柳瑞恵

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。