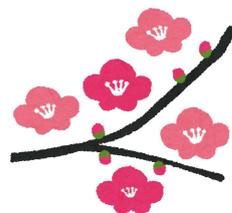


【エスポ浜松】 4月日曜週替り担当表



<スタジオレッスン>

| 日付 | 5 | 12 | 19 | 26 |
|--------------------------------|-----------------|----------------|--------------------|------------------------|
| 12:10~12:50 週替り トレーニング40 | 踏み台昇降 エクササイズ | バーベル ファイト | ひきしめ | UNG JUMP (アンジージャンプ) |
| 担当 | 林唯夏子 | 柴田優里 | 今原裕美 | 鈴木遼平 |
| 13:05~13:35 週替り リラックス30 | リラックス ヨーガ | ゆったり ストレッチ | ジョイント コンディショニング | ウェーブ からだケア |
| 担当 | 林唯夏子 | 柴田優里 | 今原裕美 | 相馬美津子 |
| 時間 | 13:50~14:35 | 13:50~14:35 | 13:50~14:30 | 13:50~14:30 |
| 内容 | レギュラー ステップ | 初級 ダンスレッスン | かんたんエアロ | 脂肪燃焼 キック&パンチ |
| 担当 | 市川明子 | nono | 飯島邦江 | 相馬美津子 |
| 時間 | 14:50~15:35 | 14:50~15:35 | 14:45~15:30 | 14:45~15:25 |
| 内容 | オリジナル エアロ | かんたん HipHop | ビューティー ペルヴィス | ヨーガ |
| 担当 | 市川明子 | nono | 飯島邦江 | kyoko |

<プールレッスン>



骨盤のゆがみを整えます。腰痛・首&肩こり・冷え性
むくみ解消・代謝UPに効果的です！

| 時間 | 日付 | 5 | 12 | 19 | 26 |
|------------------------------|----|------------------|------------------|--------|--------|
| 週替り エクササイズ 15:30~16:00 | | ウォーキング エクササイズ | ウォーキング エクササイズ | アクアコンボ | アクアビクス |
| | 担当 | 鈴木遼平 | 吉田衣織 | 武田悠作 | 鈴木亜希子 |
| 週替り スイム 16:05~16:35 | | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | クロール |
| | 担当 | 鈴木遼平 | 吉田衣織 | 武田悠作 | 鈴木亜希子 |

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。