

【エスポ浜松】

6月日曜週替り担当表



<スタジオレッスン>

日付	1	8	15	22	29
12:10~12:50 週替り トレーニング40	ひきしめ40	UBOUND RADICAL FITNESS	FAT BURN EXTREME	バーベル ファイト	休 館 日
担当	今原裕美	平井則子	伊藤早紀	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	ゆったり ストレッチ	ウェーブ からだケア	ゆったり ストレッチ	
担当	今原裕美	平井則子	伊藤早紀	柴田優里	
時間	13:50~14:35	13:50~14:30	13:50~14:30	13:50~14:35	
内容	初級 ダンスレッスン	脂肪燃焼 キック&パンチ	脂肪燃焼 エアロ	ZUMBA ZUMBA No. 32656	
担当	yuipan	守屋美保	伊藤ひろみ	新保絵美	
時間	14:50~15:35	14:45~15:15	14:45~15:25	14:50~15:30	日
内容	アイドル だんす♪	かんたん ステップ	整骨コンディ ショニング	背骨コンディ ショニング	
担当	yuipan	守屋美保	伊藤ひろみ	新保絵美	

<プールレッスン>

日付	1	8	15	22	29
時間					
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 鈴木遼平	アクアビクス 守屋美保	ミット ウォーキング 武田悠作	アクアビクス 伊藤早紀	休 館 日
週替り スイム 16:05~16:35	クロール 鈴木遼平	はじめて クロール 花田梓	バタフライ 武田悠作	背泳ぎ 伊藤早紀	

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。