

【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	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	からだケア	関節らくらく エクササイズ	背中 すっきり棒
担当	武田早紀	守屋美保	高柳瑞恵	平井則子
11:45～12:25 週替り トレーニング40	UBOUND 	ひきしめ40	バーベル ファイト	UBOUND 
担当	武田早紀	守屋美保	高柳瑞恵	平井則子
時間	14:20～14:50	14:10～14:55	14:10～14:40	14:10～14:50
内容	かんたん ダンスエアロ	メガダンス 	脂肪燃焼 キック&パンチ	ZUMBA  No. 23081
担当	金田宏美	aiko	相馬美津子	新保絵美
時間	15:05～15:50	15:10～15:40	14:55～15:25	15:10～15:40
内容	ダンスフィット キュートな曲で踊ります♪	背骨コンディ ショニング	背中 すっきり棒	背骨コンディ ショニング
担当	金田宏美	aiko	相馬美津子	新保絵美

<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



日付 時間	4	11	18	25
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 長島浩子	ミットアクア 中川葉月	アクアビクス 竹腰麻美	脂肪燃焼 ウォーキング 武田悠作
週替り スイム 16:05～16:35	背泳ぎ 長島浩子	平泳ぎ 中川葉月	クロール 竹腰麻美	バタフライ 武田悠作

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。