

【エスポ浜松】

9月日曜週替り担当表



<スタジオレッスン>

日付	7	14	21	27
12:10~12:50 週替り トレーニング40	バーベル ファイト	ひきしめ	バーベル ファイト	FATBURN EXTREME
担当	高柳瑞恵	今原裕美	守屋美保	伊藤早紀
13:05~13:35 週替り リラックス30	関節らくらく エクササイズ	ジョイント コンデショニング	からだケア	ウェーブ からだケア
担当	高柳瑞恵	今原裕美	守屋美保	伊藤早紀
時間	13:50~14:35	13:50~14:35	13:50~14:35	13:50~14:20
内容	ZUMBA No.34017	初級 ダンスレッスン	オリジナル エアロ	かんたん エアロ
担当	新保絵美	yuipan	市川明子	林千夏
時間	14:50~15:30	14:50~15:35	14:50~15:20	14:35~15:20
内容	SCA 背骨 コンデショニング	アイドル だんす♪	芯(shin)move ピラティス	ヨーガ
担当	新保絵美	yuipan	市川明子	林千夏

<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	7	14	21	28
時間				
週替り エクササイズ 15:30~16:00	ミット ウォーキング 武田悠作	ウォーキング エクササイズ 吉田衣織	アクアビクス 山本直子	アクアビクス 柴田優里
週替り スイム 16:05~16:35	バタフライ 武田悠作	背泳ぎ 吉田衣織	平泳ぎ 鈴木遼平	クロール 柴田優里

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。