

【エスポ浜松】

2月日曜週替り担当表



<スタジオレッスン>

日付	1	8	15	22		
12:10~12:50 週替り トレーニング40	ひきしめ	ひきしめ	FATBURN™ EXTREME	バーベル ファイト		
担当	今原裕美	守屋美保	大津早紀	柴田優里		
13:05~13:35 週替り リラックス30	ジョイント コンディショニング	からだケア	ウェーブ からだケア	ゆったり ストレッチ		
担当	今原裕美	守屋美保	大津早紀	柴田優里		
時間	13:50~14:20	13:50~14:30	13:50~14:30	13:50~14:20		
内容	かんたん エアロ	脂肪燃焼 キック&パンチ	ZUMBA® No. 36408	脂肪燃焼 エアロ		
担当	藤本美佳	守屋美保	SAYU	林唯夏子		
時間	14:35~15:15	14:45~15:25	14:45~15:25	14:35~15:15		
内容	ヨーガ	レギュラー エアロ	ユニバーサル ヨガアース	背骨コンディ ショニング		
担当	藤本美佳	守屋美保	<small>UNIVERSAL YOGA</small> EARTH	<small>SCA</small> SOMATIC CONDITIONING ASSOCIATION SINCE 2001	SAYU	林唯夏子

<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	1	8	15	22
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	アクアビクス	アクアビクス	アクアシェイプ
	鈴木遼平	鈴木亜希子	守屋美保	林唯夏子
週替り スイム 16:05~16:35	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	クロール
	鈴木遼平	池田春菜	吉田衣織	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。