

# 【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		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 リラククス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	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



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