

【エスポ浜松】

8月日曜週替り担当表



<スタジオレッスン>

日付	3	10	17	24	31
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	休 館 日
担当	今原裕美	守屋美保	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	伊藤早紀	柴田優里	
時間	13:50~14:30	13:50~14:30	13:50~14:30	13:50~14:35	
内容	レギュラー エアロ	脂肪燃焼 キック&パンチ		メガダンス 	
担当	中川典子	守屋美保	SAYU	鈴木春菜	
時間	14:45~15:25	14:45~15:25	14:45~15:25	14:50~15:30	
内容	筋調整ヨガ	かんたん ステップ	ユニバーサル ヨガアース 	レギュラー ステップ	日
担当	中川典子	守屋美保	SAYU	鈴木春菜	

<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	3	10	17	24	31
週替り エクササイズ 15:30~16:00	脂肪燃焼 ウォーキング 武田悠作	アクアビクス 松島美樹	ウォーキング エクササイズ 鈴木遼平	ミットアクア 川島博美	休 館 日
週替り スイム 16:05~16:35	平泳ぎ 武田悠作	バタフライ 吉田衣織	背泳ぎ 鈴木遼平	クロール 山本直子	

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。