

【エスポ浜松】

7月日曜週替り担当表



<スタジオレッスン>

日付	3	10	17	24
11:00~11:30 週替り リラックス30	バランス コーディネーション	ゆったり ストレッチ	ゆったり ストレッチ	こりほぐし ストレッチ
担当	今原裕美	杉本るか	中川葉月	河野早紀
11:45~12:25 週替り トレーニング40	ひきしめ40	バーベル ファイト	ファットバーン 	ユーバウンド
担当	今原裕美	杉本るか	中川葉月	河野早紀
時間	14:10~14:50	14:10~14:55	14:10~14:50	14:10~14:40
内容	ユーバウンド 	メガダンス	ユーバウンド 	脂肪燃焼エアロ
担当	河田美里	鈴木春菜	平井則子	竹腰麻美
時間	15:05~15:35	15:10~15:50	15:05~15:35	14:55~15:25
内容	ウェーブ からだケア	オリジナル ステップ40	背中 すっきり棒	ウェーブ からだケア
担当	河田美里	鈴木春菜	平井則子	竹腰麻美

<プールレッスン>

日付	3	10	17	24
週替り エクササイズ 15:30~16:00	ミットアクア	アクアビクス	ウォーキング エクササイズ	脂肪燃焼 ウォーキング
	中川葉月	松島美樹	三浦七海	武田悠作
週替り スイム 16:05~16:35	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	クロール
	中川葉月	池端菜々子	三浦七海	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。