

# 1月 週替り担当表

施設		6日(土)	担当	13日(土)	担当	20日(土)	担当	27日(土)	担当
スタジオA	時間	14:00~14:30	麻美	14:00~14:30	川島	14:00~14:30	市川	14:00~14:30	新保
	内容	かんたんステップ		かんたんステップ		かんたんステップ		かんたんステップ	
	時間	14:40~15:20		14:40~15:20		14:40~15:20		14:40~15:20	
	内容	ベーシックエアロ		ベーシックエアロ		ベーシックエアロ		ZUMBA	
時間	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00		
内容	ウェーブストレッチ ※定員25名予約制	ストレッチポール&ストレッチ ※定員25名予約制	ストレッチポール&ストレッチ ※定員25名予約制	ヨーガ	ストレッチポール&ストレッチ ※定員25名予約制	ストレッチポール&ストレッチ ※定員25名予約制	ストレッチポール&ストレッチ ※定員25名予約制		

施設		6日(土)	担当	13日(土)	担当	20日(土)	担当	27日(土)	担当
スタジオB	時間	19:30~20:15	まどか	19:30~20:15	優里	19:30~20:15	麻美	19:30~20:15	優里
	内容	リンパホットヨガ		ベーシックホットヨガ		脂肪燃焼ホットヨガ		ゆったりホットヨガ	

施設		7日(日)	担当	14日(日)	担当	21日(日)	担当	28日(日)	担当
スタジオA	時間	10:30~11:10	川島	10:30~11:10	藤田	10:30~11:10	新保	10:30~11:00	村松奈々枝
	内容	かんたんステップ		ベーシックステップ		かんたんステップ		ストレッチ	
	時間	11:20~12:10		11:20~12:10		11:20~12:10		11:10~12:10	
内容	オリジナルエアロ	オリジナルエアロ	ZUMBA	オリジナルエアロ					

施設		7日(日)	担当	14日(日)	担当	21日(日)	担当	28日(日)	担当
スタジオB	時間	10:30~11:15	伊藤ひろみ	10:30~11:15	村松公美子	10:30~11:15	小出	10:30~11:15	藤本
	内容	ベーシックホットヨガ		脂肪燃焼ホットヨガ		ルーシーダットンホットヨガ		ベーシックホットヨガ	
	時間	11:30~12:15		11:30~12:15		11:30~12:15		11:30~12:15	
内容	ゆったりホットヨガ	ゆったりホットヨガ	ゆったりホットヨガ	ゆったりホットヨガ					
スタジオA	時間	14:30~15:20	伊藤早紀	14:30~15:20	優里	14:30~15:20	加茂	14:30~15:20	大竹
	内容	やさしいエアロ&ゆったりストレッチ		やさしいエアロ&ゆったりストレッチ		ベーシックエアロ		やさしいエアロ&ゆったりストレッチ	

施設		7日(日)	担当	14日(日)	担当	21日(日)	担当	28日(日)	担当
プール	時間	17:00~17:20	市田	17:00~17:20	知華	17:00~17:20	亜希子	17:00~17:20	矢持
	内容	水中バランス		ウォーキングエクササイズ		水中バランス		かんたんウォーキング	
	時間	17:20~17:50		17:20~17:50		17:20~17:50		17:20~17:50	
内容	はじめて背泳ぎ	はじめてバタフライ	はじめて平泳ぎ	はじめてクロール					

※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。