

# 4月 週替り担当表

施設		4 (土)	担当	11日 (土)	担当	18日 (土)	担当	25日 (土)	担当
スタジオ A	時間	14:00~14:30	新保	14:00~14:30	市川	14:00~14:30	a i k o	14:00~14:30	唯夏子
	内容	かんたん ステップ		かんたん ステップ		脂肪燃焼 キック&パンチ		脂肪燃焼 エアロ	
	時間	14:40~15:20		14:40~15:20		14:40~15:20		14:40~15:20	
	内容	ZUMBA		ベーシック エアロ		メガダンス		ベーシック エアロ	
	時間	15:30~16:00		15:30~16:00		15:30~16:00		15:30~16:00	
	内容	ストレッチポール &ストレッチ ※定員25名予約制		ヨーガ		ヨーガ		ストレッチ	
施設		4 (土)	担当	11日 (土)	担当	18日 (土)	担当	25日 (土)	担当
スタジオ B	時間	19:30~20:15	唯夏子	19:30~20:15	A n n	19:30~20:15	藤本	19:30~20:15	A n n
	内容	脂肪燃焼 ホットヨガ		ベーシック ホットヨガ		ベーシック ホットヨガ		ベーシック ホットヨガ	
施設		5日 (日)	担当	12日 (日)	担当	19日 (日)	担当	26日 (日)	担当
スタジオ A	時間	10:30~11:10	澤村	10:30~11:15	藤本	10:30~11:10	兵永	10:30~11:10	藤田
	内容	ベーシック ステップ		ベーシック ステップ		Tae Bo@ BASIC		パワーヨガ	
	時間	11:20~12:10		11:25~12:10		11:20~12:10		11:20~12:10	
内容	オリジナル エアロ	ベーシック エアロ	Tae Bo@ (BootCamp )	オリジナル エアロ					
施設		5日 (日)	担当	12日 (日)	担当	19日 (日)	担当	26日 (日)	担当
スタジオ B	時間	10:30~11:15	伊藤ひろみ	10:30~11:15	A n n	10:30~11:15	C h i e m i	10:30~11:15	唯夏子
	内容	ベーシック ホットヨガ		ベーシック ホットヨガ		ベーシック 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					
施設		5日 (日)	担当	12日 (日)	担当	19日 (日)	担当	26日 (日)	担当
スタジオ A	時間	14:30~15:20	麻美	14:30~15:20	唯夏子	14:30~15:20	大竹	14:30~15:20	杉浦
	内容	ベーシック エアロ		脂肪燃焼エアロ& ゆったりストレッチ		ベーシック エアロ		脂肪燃焼エアロ &引き締め &ストレッチ	

※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。