

9月 週替り担当表

施設		5日(土)	担当	12日(土)	担当	19日(土)	担当	26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	aikō	14:00~14:30	新保
	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		かんたんステップ	
	時間	14:45~15:25		14:45~15:25		14:45~15:25		14:45~15:25	
	内容	ZUMBA		ベーシックエアロ		メガダンス		ZUMBA	
	時間	15:40~16:10		15:40~16:10		15:40~16:10		15:40~16:10	
内容	ストレッチポール&ストレッチ	ヨーガ	ヨーガ	ストレッチポール&ストレッチ					
施設		5日(土)	担当	12日(土)	担当	19日(土)	担当	26日(土)	担当
スタジオB	時間	19:30~20:10	唯夏子	19:30~20:10	藤本	19:30~20:10	美里	19:30~20:10	村松公美子
	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		脂肪燃焼ホットヨガ	
施設		6日(日)	担当	13日(日)	担当	20日(日)	担当	27日(日)	担当
スタジオA	時間	10:30~11:00	澤村	10:30~11:00	兵永	10:30~11:00	川島	10:30~11:00	藤本
	内容	ベーシックステップ		TaeBo® BASIC		ベーシックステップ		ベーシックステップ	
	時間	11:20~12:00		11:20~12:00		11:20~12:00		11:20~12:00	
内容	オリジナルエアロ	TaeBo®	ベーシックエアロ	ベーシックエアロ					
施設		6日(日)	担当	13日(日)	担当	20日(日)	担当	27日(日)	担当
スタジオB	時間	10:30~11:10	Chiem i	10:30~11:10	藤本	10:30~11:10	高田	10:30~11:10	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	11:30~12:10		11:30~12:10		11:30~12:10		11:30~12:10	
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		6日(日)	担当	13日(日)	担当	20日(日)	担当	27日(日)	担当
スタジオA	時間	14:30~15:10	唯夏子	14:30~15:10	麻美	14:30~15:10	美里	14:30~15:10	高田
	内容	脂肪燃焼エアロ&ゆったりストレッチ		ベーシックエアロ		ベーシックエアロ		ベーシックエアロ	

※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。