

# 10月 週替り担当表

施設		3日(土)	担当	10日(土)	担当	17日(土)	担当	24日(土)	担当
スタジオA	時間	14:00~14:30	aiko	14:00~14:30	新保	14:00~14:30	市川	14:00~14:30	aiko
	内容	脂肪燃焼 キック&パンチ		UBOUND		かんたん ステップ		脂肪燃焼 キック&パンチ	
	時間	14:45~15:25		14:45~15:25		14:45~15:25		14:45~15:25	
	内容	メガダンス		ZUMBA		ベーシック エアロ		メガダンス	
	時間	15:40~16:10		15:40~16:10		15:40~16:10		15:40~16:10	
	内容	ヨーガ		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	
施設		3日(土)	担当	10日(土)	担当	17日(土)	担当	24日(土)	担当
スタジオB	時間	19:30~20:10	藤本	19:30~20:10	唯夏子	19:30~20:10	高田	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		4日(日)	担当	11日(日)	担当	18日(日)	担当	25日(日)	担当
スタジオA	時間	10:30~11:00	澤村	10:30~11:00	古橋	10:30~11:00	藤田	10:30~11:00	藤本
	内容	ベーシック ステップ		リトモス		パワーヨガ		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		ベーシック エアロ		オリジナル エアロ		ベーシック エアロ	
スタジオB	時間	10:30~11:10	Chiem	10:30~11:10	藤本	10:30~11:10	唯夏子	10:30~11:10	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		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		4日(日)	担当	11日(日)	担当	18日(日)	担当	25日(日)	担当
スタジオA	時間	14:30~15:10	唯夏子	14:30~15:10	春菜	14:30~15:10	美里	14:30~15:10	春菜
	内容	やさしいエアロ& ゆったりストレッチ		ベーシック エアロ		UBOUND		メガダンス	

※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。