

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 | |
| スタジオB | 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 | |
| | 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 | |
| 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B | 時間 | 10:30~11:10 | Chiemie | 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ことがあります。予めご了承下さい。