

1月週替り担当表

Aスタジオ	曜日	プログラム	1	8	15	22	29	
	月	時間	全館休館日	全館休館日	祝日プログラム	20:30~21:10	20:30~21:15	20:30~21:20
		内容				オリジナルエアロ40	ベリーシェイプ	オリジナルエアロ50
		担当				ジェフィー	まどか	澤村尉乃
		時間				21:20~22:00	/	/
		内容				ZUMBA (ズンバ)		
		担当				ジェフィー		

Aスタジオ	曜日	プログラム		7	14	21	28
	日	12:20~13:00 ひきしめ40	/	バーベルファイト	ファットバーン	ひきしめ40	バーベルファイト
		担当		守屋美保	高田恵莉	林千夏	杉浦圭吾
		時間		13:10~13:40	13:10~13:55	13:10~13:50	13:10~13:50
		内容		ラウンドシェイプ	ベリーシェイプ	ZUMBA (ズンバ)	ポルドブラ
		担当		守屋美保	小出志乃	ゆうこ	平井則子
		時間		13:50~14:10	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~14:50
		内容		ひきしめ20	オリジナルステップ60	リトモス	オリジナルエアロ50
		担当		守屋美保	小出志乃	ゆうこ	平井則子
		時間		14:20~15:00	/	/	/
		内容		ウェーブからだケア			
		担当		守屋美保			

プール	曜日	時間	プログラム		6	13	20	27
	土	10:30~11:00	週替りエクササイズ	/	アクアダンス	ミットアクア	アクアシェイプ	アクアシェイプ
					守屋美保	川田亜由己	高井那恵	飯田奈緒美
	日	14:30~15:00	週替りエクササイズ	/	アクアシェイプ	アクアシェイプ	ミットアクア	アクアシェイプ
					今原裕美	松居伸江	飯田奈緒美	山村利枝子
		15:05~15:35	週替りスイム		平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
					林大斗	松居伸江	遠藤有沙	中川葉月

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。