

1月週替り担当表

A スタジオ	曜日	プログラム	6	13	20	27
	日	12:20~13:00 ひきしめ40	バーベル ファイト	バーベル ファイト	ひきしめ40	バーベル ファイト
		担当	高柳瑞恵	守屋美保	相馬美津子	高井那恵
		時間	13:10~13:50	13:10~14:00	13:10~13:50	13:10~13:50
		内容	脂肪燃焼 キック&パンチ	オリジナル エアロ50	ポルドブラ	メガダンス
		担当	高柳瑞恵	守屋美保	平井則子	金田宏美
		時間	14:00~14:45	14:10~15:00	14:00~14:50	14:00~15:00
		内容	関節らくらく エクササイズ	ピラティス	オリジナル エアロ50	リトモス
担当		高柳瑞恵	小杉麻里	平井則子	金田宏美	

プ ール	曜日	時間	プログラム	5	12	19	26
	土	10:30~ 11:00	週替り エクササイズ	アクアビクス	ひきしめアクア	アクアシェイプ	ミットアクア
日	14:30~ 15:00	週替り エクササイズ	アクアシェイプ	アクアビクス	ミットアクア	ミットアクア	
			今原裕美	守屋美保	飯田奈緒美	中川葉月	
	15:05~ 15:35	週替り スイム	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール	バタフライ	
			池田春菜	伊藤開貴	萩原悠太	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。