

H29年11月 プールプログラム担当者表

月	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日
	11:40~12:10	すいすい平泳ぎ		井上啓	井上啓	井上啓	井上啓
	12:20~12:50	すいすいバタフライ		井上啓	井上啓	井上啓	井上啓
	13:00~13:30	水中ウォーク30		辻	岡部	岡部	辻
	13:40~14:10	すいすい背泳ぎ		井上啓	井上啓	井上啓	井上啓
	20:00~20:30	はじめてクロール		山口	山口	山口	山口
	20:40~21:10	すいすい背泳ぎ		山口	山口	山口	山口
	21:20~21:50	すいすいクロール		山口	山口	山口	山口
水	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日
	10:05~10:35	はじめてプール	井上啓	井上啓	井上啓	井上啓	井上啓
	10:45~11:15	はじめてクロール	井上啓	井上啓	井上啓	井上啓	井上啓
	20:15~20:45	まずはこのアクア	築山	喜多	築山	喜多	増田
	20:55~21:25	はじめてバタフライ	水嶋	水嶋	水嶋	水嶋	水嶋
	21:35~22:05	はじめて背泳ぎ	水嶋	水嶋	水嶋	水嶋	水嶋
木	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日
	11:40~12:10	マスターズ30	藤田	藤田	藤田	藤田	藤田
	13:40~14:10	はじめてバタフライ	井上啓	井上啓	井上啓	井上啓	井上啓
	21:00~22:00	マスターズ60	福山	岡部	福山		福山
金	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	
	11:40~12:10	すいすいクロール	池田	池田	池田	池田	
	12:20~13:05	マスターズ45	本山	井上啓	井上啓	井上啓	
	13:20~13:50	はじめて平泳ぎ	森本	森本	森本	森本	
	14:00~14:30	まずはこのアクア	築山	増田	喜多	増田	
	14:45~15:15	はじめて背泳ぎ	森本	森本	森本	森本	
	19:45~20:15	はじめて平泳ぎ		山口	山口	山口	
20:55~21:25	月替わりスイム②(すいすい) 【11月度:バタフライ】		山口	山口	山口		
土	時間	レッスン名	4日	11日	18日	25日	
	12:30~13:00	まずはこのアクア	辻	喜多	築山	喜多	
日	時間	レッスン名	5日	12日	19日	26日	
	13:25~13:55	月替わりスイム①(はじめて) 【11月度:平泳ぎ】	西出	西出	西出	西出	
	14:05~14:35	月替わりスイム②(はじめて) 【11月度:バタフライ】	西出	西出	西出	西出	
	15:45~16:15	月替わりスイム①(すいすい) 【11月度:平泳ぎ】	西出	西出	西出	西出	

※都合により変更となる場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

H29年11月 グループエクササイズ担当者表

月	時間	レッスン名	スタジオ		6日	13日	20日	27日
	9:15~9:20	からだ充実体操	B		坂本	吉田	辻	仲井
	9:30~10:00	歌謡ヒットダンス (恋のフーガ ザ・ビーナッツ)	B		坂本	増田	辻	増田
	10:30~10:50	アロマストレッチ20	B		山根	仲井	仲井	小田
	11:00~11:15	ひきしめお腹15	B		山根	仲井	吉田	辻
	11:30~12:00	フィールバランス	B		坂本	小島	小島	小島
	13:30~13:35	からだ充実体操	B		山根	山根	山根	仲井
	13:45~14:15	アロマストレッチ30	B		喜多	山根	山根	仲井
	14:30~15:00	まずはこのエアロ	B		築山	築山	辻	築山
	21:15~22:15	月替わりプログラム (サウンドオブマッスル60)	A		藤井	築山	藤井	藤井
21:15~21:35	アロマストレッチ20	B		日詰	日詰	日詰	築山	
水	時間	レッスン名	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日
	12:45~13:05	爽快棒20	B	吉田	吉田	辻	土佐	吉田
	13:15~13:30	ひきしめお腹15	B	吉田	吉田	土佐	土佐	吉田
	14:45~15:15	マーシャルエクササイズ30	B	辻	辻	辻	築山	辻
	15:30~15:45	ひきしめ月替わり (ひきしめ下半身)	B	吉田	土佐	土佐	辻	築山
	21:15~22:00	サウンドオブマッスル45	A	藤井	増田	吉田	藤井	藤井
木	時間	レッスン名	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日
	14:45~15:00	ひきしめお腹15	A	吉田	吉田	小島	吉田	土佐
	15:45~16:05	アロマストレッチ20	B	土佐	吉田	小島	小島	土佐
	20:15~21:00	マーシャルエクササイズ45	A	小島	喜多	築山		喜多
金	時間	レッスン名	スタジオ	3日	10日	17日	24日	
	9:30~9:35	からだ充実体操	B		坂本	坂本	仲井	
	9:45~10:15	まずはこのエアロ	B		坂本	坂本	坂本	
	11:45~12:15	楽ヨガ ~RAKU YOGA~	B	辻	坂本	坂本	辻	
	12:45~13:30	サウンドオブマッスル45	A	吉田	土佐	辻	吉田	
	16:00~16:20	爽快棒20	B	山根	土佐	吉田	辻	
	19:30~19:45	ひきしめお腹15	A		吉田	吉田	小島	
	21:15~21:35	部活 ~BUKATSU~	B		吉田	小島	築山	
21:45~22:05	爽快棒20	B		吉田	山根	山根		
土	時間	レッスン名	スタジオ	4日	11日	18日	25日	
	11:45~12:05	爽快棒20	B	吉田	辻	吉田	喜多	
	13:30~14:30	マーシャルエクササイズ60	A	喜多	辻	辻	福山	
	16:00~16:45	サウンドオブマッスル45	A	辻	河井	土佐	河井	
	17:00~17:20	部活 ~BUKATSU~	B	築山	築山	喜多	土佐	
	18:00~18:20	爽快棒20	B	土佐	河井	河井	河井	
日	時間	レッスン名	スタジオ	5日	12日	19日	26日	
	12:30~13:30	サウンドオブマッスル60	A	藤井	吉田	藤井	吉田	
	13:45~14:30	マーシャルエクササイズ45	A	築山	小島	喜多	築山	
	17:45~18:00	ひきしめ月替わり (ひきしめ下半身)	B	喜多	喜多	吉田	喜多	
18:10~18:30	アロマストレッチ20	B	喜多	北本	吉田	喜多		

※都合により変更となる場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。