

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。