

# H30年1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 |       | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 |
|-------------|-------------|--------------------------------|------|-------|-----|-----|-----|-----|
|             | 9:15~9:20   | からだ充実体操                        | B    |       |     | 仲井  | 吉田  | 板本  |
|             | 9:30~10:00  | 歌謡ヒットダンス<br>(キッスは目にして ザ・ヴィーナス) | B    |       |     | 辻   | 板本  | 板本  |
|             | 10:30~10:50 | アロマストレッチ20                     | B    |       | 吉田  | 吉田  | 小田  | 小田  |
|             | 11:00~11:15 | ひきしめお腹15                       | B    |       | 吉田  | 吉田  | 小島  | 小田  |
|             | 11:30~12:00 | フィールバランス                       | B    |       | 小島  | 小島  | 板本  | 板本  |
|             | 13:30~13:35 | からだ充実体操                        | B    |       | 土佐  | 吉田  | 吉田  | 小島  |
|             | 13:45~14:15 | アロマストレッチ30                     | B    |       | 喜多  | 小田  | 吉田  | 小島  |
|             | 14:30~15:00 | まずはこのエアロ                       | B    |       | 築山  | 辻   | 辻   | 築山  |
|             | 21:15~22:15 | 月替わりプログラム<br>(サウンドオブマッスル60)    | A    |       |     | 藤井  | 藤井  | 増田  |
| 21:15~21:35 | アロマストレッチ20  | B                              |      |       | 山根  | 日詰  | 日詰  |     |
| 水           | 時間          | レッスン名                          | スタジオ |       | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 |
|             | 12:45~13:05 | 爽快棒20                          | B    |       | 吉田  | 吉田  | 土佐  | 辻   |
|             | 13:15~13:30 | ひきしめお腹15                       | B    |       | 吉田  | 吉田  | 土佐  | 辻   |
|             | 14:45~15:15 | マーシャルエクササイズ30                  | B    |       | 辻   | 辻   | 辻   | 喜多  |
|             | 15:30~15:45 | ひきしめ月替わり<br>(ひきしめ下半身)          | B    |       | 土佐  | 日詰  | 日詰  | 土佐  |
|             | 21:15~22:00 | サウンドオブマッスル45                   | A    |       | 藤井  | 築山  | 藤井  | 藤井  |
| 木           | 時間          | レッスン名                          | スタジオ |       | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |
|             | 14:45~15:00 | ひきしめお腹15                       | A    | 吉田    | 土佐  | 吉田  | 土佐  |     |
|             | 15:45~16:05 | アロマストレッチ20                     | B    | 小島    | 日詰  | 築山  | 土佐  |     |
|             | 20:15~21:00 | マーシャルエクササイズ45                  | A    | 築山・喜多 | 増田  | 小島  | 喜多  |     |
| 金           | 時間          | レッスン名                          | スタジオ |       | 5日  | 12日 | 19日 | 26日 |
|             | 9:30~9:35   | からだ充実体操                        | B    | 仲井    | 仲井  | 板本  | 板本  |     |
|             | 9:45~10:15  | まずはこのエアロ                       | B    | 辻     | 板本  | 板本  | 板本  |     |
|             | 11:45~12:15 | 楽ヨガ<br>~RAKU YOGA~             | B    | 辻     | 板本  | 板本  | 板本  |     |
|             | 12:45~13:30 | サウンドオブマッスル45                   | A    | 小島・吉田 | 吉田  | 土佐  | 吉田  |     |
|             | 16:00~16:20 | 爽快棒20                          | B    | 吉田    | 築山  | 土佐  | 日詰  |     |
|             | 19:30~19:45 | ひきしめお腹15                       | A    | 山根    | 日詰  | 山根  | 山根  |     |
|             | 21:15~21:35 | 部活<br>~BUKATSU~                | B    | 喜多    | 小島  | 山根  | 山根  |     |
| 21:45~22:05 | 爽快棒20       | B                              | 山根   | 山根    | 山根  | 山根  |     |     |
| 土           | 時間          | レッスン名                          | スタジオ |       | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |
|             | 11:45~12:05 | 爽快棒20                          | B    | 仲井    | 吉田  | 仲井  | 辻   |     |
|             | 13:30~14:30 | マーシャルエクササイズ60                  | A    | 辻・喜多  | 喜多  | 築山  | 辻   |     |
|             | 16:00~16:45 | サウンドオブマッスル45                   | A    | 土佐・河井 | 河井  | 藤井  | 河井  |     |
|             | 17:00~17:20 | 部活<br>~BUKATSU~                | B    | 吉田    | 土佐  | 河井  | 土佐  |     |
|             | 18:00~18:20 | 爽快棒20                          | B    | 河井    | 築山  | 築山  | 土佐  |     |
| 日           | 時間          | レッスン名                          | スタジオ |       | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 |
|             | 12:30~13:30 | サウンドオブマッスル60                   | A    | 藤井・吉田 | 吉田  | 吉田  | 藤井  |     |
|             | 13:45~14:30 | マーシャルエクササイズ45                  | A    | 築山・福山 | 築山  | 喜多  | 小島  |     |
|             | 17:45~18:00 | ひきしめ月替わり<br>(ひきしめ下半身)          | B    | 吉田    | 喜多  | 築山  | 吉田  |     |
| 18:10~18:30 | アロマストレッチ20  | B                              | 築山   | 喜多    | 築山  | 吉田  |     |     |

※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。

# H30年1月 プールプログラム担当者表

| 月 | 時間          | レッスン名                         |     | 8日  | 15日 | 22日 | 29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                      |     | 岡部  | 岡部  | 岡部  | 岡部  |
|   | 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  |
|   | 20:40~21:10 | すいすい背泳ぎ                       |     |     | 山口  | 山口  | 山口  |
|   | 21:20~21:50 | すいすいクロール                      |     |     | 山口  | 山口  | 山口  |
| 水 | 時間          | レッスン名                         |     | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 |
|   | 10:05~10:35 | はじめてプール                       |     | 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 |
|   | 20:15~20:45 | まずはこのアクア                      |     | 喜多  | 築山  | 増田  | 喜多  |
|   | 20:55~21:25 | はじめてバタフライ                     |     | 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  |
| 木 | 時間          | レッスン名                         | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |     |
|   | 11:40~12:10 | マスターズ30                       | 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 |     |
|   | 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                         | 5日  | 12日 | 19日 | 26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                       | 井上啓 | 井上啓 | 井上啓 | 井上啓 |     |
|   | 13:20~13:50 | はじめて平泳ぎ                       | 藤田  | 藤田  | 藤田  | 藤田  |     |
|   | 14:00~14:30 | まずはこのアクア                      | 喜多  | 増田  | 築山  | 増田  |     |
|   | 14:45~15:15 | はじめて背泳ぎ                       | 藤田  | 藤田  | 藤田  | 藤田  |     |
|   | 19:45~20:15 | はじめて平泳ぎ                       | 山口  | 山口  | 山口  | 山口  |     |
|   | 20:55~21:25 | 月替わりスイム②(すいすい)<br>【1月度:平泳ぎ】   | 山口  | 山口  | 山口  | 山口  |     |
| 土 | 時間          | レッスン名                         | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |     |
|   | 12:30~13:00 | まずはこのアクア                      | 築山  | 辻   | 辻   | 喜多  |     |
| 日 | 時間          | レッスン名                         | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 |     |
|   | 13:25~13:55 | 月替わりスイム①(はじめて)<br>【1月度:バタフライ】 | 西出  | 西出  | 西出  | 西出  |     |
|   | 14:05~14:35 | 月替わりスイム②(はじめて)<br>【1月度:平泳ぎ】   | 西出  | 西出  | 西出  | 西出  |     |
|   | 15:45~16:15 | 月替わりスイム①(すいすい)<br>【1月度:バタフライ】 | 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。