

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 (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 (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	マーシャルエクサイト30	B		辻	辻	辻	喜多
	15:30~15:45	ひきしめ月替わり (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	マーシャルエクサイト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 ~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 ~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	マーシャルエクサイト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 ~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	マーシャルエクサイト45	A	築山・福山	築山	喜多	小島	
	17:45~18:00	ひきしめ月替わり (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) 【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) 【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) 【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) 【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。