

H30年1月 スタジオプログラム担当表

	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日
月	10:20~10:25	からだ充実体操	B	冬季 休館日	酒井	酒井	千馬	千馬
	10:30~11:00	歌謡ヒットダンス	B		酒井	酒井	千馬	千馬
	12:30~13:00	サウンドオブマッスル30	A		田中	田中	仲野	仲野
	14:30~15:00	フィールバランス	B		田中	千馬	田中	未定
	20:15~21:00	マーシャルエキサイト45	A			福守	福守	福守
	21:15~22:00	サウンドオブマッスル45	A			上原有	上原有	上原大
	22:15~22:35	爽快棒	B			山本	南口	南口
	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日
火	10:35~10:40	からだ充実体操	B	冬季 休館日	田中	田中	酒井	田中
	10:45~11:15	まずはこのエアロ	B		田中	田中	酒井	田中
	12:45~13:30	フィールバランス~美LINE~45	B		田中	田中	田中	酒井
	13:45~14:30	サウンドオブマッスル45	A		仲野	仲野	酒井	仲野
	13:45~14:05	爽快棒	B		田中	田中	田中	酒井
	19:30~19:35	からだ爽快体操	B		大松	大松	大松	酒井
	19:40~20:00	部活~BUKATSU~	B		大松	大松	大松	酒井
	20:15~21:00	フィールバランス~美LINE~45	B		大松	大松	大松	酒井
	21:30~22:30	サウンドオブマッスル60	A		上原大・酒井	上原大	上原有	上原有
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日
水	12:20~12:25	からだ充実体操	B	冬季 休館日	酒井	田中	酒井	田中
	12:30~12:45	ストレッチ15	B		酒井	田中	酒井	田中
	13:00~13:30	楽ヨガ~RAKU YOGA~	B		酒井	田中	酒井	田中
	16:15~16:35	爽快棒	B		上原大	酒井	酒井	酒井
	19:20~19:40	ひきしめボディ20	A		千馬	千馬	南口	山本
	22:00~23:00	マーシャルエキサイト60	A		千馬・山本	千馬	上原有	酒井
	22:00~22:20	爽快棒	B		南口	山本	南口	山本
	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日	
金	13:30~13:50	爽快棒	B	田中	山本	出井	出井	
	19:30~20:00	サウンドオブマッスル30	A	酒井	千馬	上原有	千馬	
	22:30~22:45	ひきしめお腹15	B	千馬	千馬	南口	大松	
	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日	
土	12:45~13:30	マーシャルエキサイト45	B	千馬・酒井	千馬	千馬	酒井	
	13:45~14:30	サウンドオブマッスル45	A	上原有・上原大	仲野	上原有	仲野	
	13:45~14:05	爽快棒	B	酒井	大松	未定	酒井	
	16:00~16:15	ひきしめお腹15	B	酒井	大松	山本	酒井	
	16:25~16:45	ストレッチ20	B	酒井	大松	山本	酒井	
	時間	レッスン	スタジオ	7日	14日	21日	28日	
日	10:20~10:35	ストレッチ15	B	千馬	酒井	千馬	千馬	
	10:45~11:15	まずはこのエアロ	B	千馬	酒井	千馬	千馬	
	12:30~13:30	サウンドオブマッスル60	A	上原大・千馬	千馬	上原大	上原有・上原大	
	13:45~14:45	マーシャルエキサイト60	A	上原有・酒井	山本	山本	酒井	
	13:45~14:05	部活~BUKATSU~	B	大松	大松	南口	千馬	
	15:00~15:45	フィールバランス~美LINE~45	B	酒井・大松	酒井	千馬	大松	
	16:15~16:35	爽快棒	B	上原大	日下部	日下部	大松	

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

H30年 1月 プールプログラム担当表

月	時間	レッスン名		8日	15日	22日	29日
	11:40~12:10	はじめてプール		中務	中務	中務	中務
	12:15~12:45	はじめてクロール すいすいクロール		中務 中井	中井 道明	中井 道明	道明 中井
	12:50~13:20	はじめてバタフライ すいすいバタフライ		中務 中井	立元 道明	中井 立元	道明 立元
	21:30~22:00	すいすいバタフライ			辻田	辻田	辻田
火	時間	レッスン名		9日	16日	23日	30日
	10:15~10:45	はじめて平泳ぎ		高木	立元	高木	立元
	10:50~11:20	はじめて背泳ぎ すいすい背泳ぎ		高木 道明	高木 立元	高木 立元	高木 立元
	12:45~13:15	スタッフオリジナル30		水中ウォーク 道明	まずはこのアクア 酒井	水中ウォーク 立元	まずはこのアクア 田中
	13:30~14:15	マスターズ初級 マスターズ中級		高木 道明	高木 道明	高木 道明	高木 道明
	21:30~22:00	マスターズ初級 マスターズ中級		田積	田積	田積	田積
	22:05~22:35	すいすい平泳ぎ		田積	田積	田積	田積
水	時間	レッスン名		10日	17日	24日	31日
	11:35~12:05	まずはこのアクア		田中	酒井	田中	千馬
	21:30~22:00	はじめてクロール		藤川	藤川	藤川	藤川
22:05~22:35	はじめて背泳ぎ		藤川	藤川	藤川	藤川	
金	時間	レッスン名	5日	12日	19日	26日	
	12:50~13:20	はじめて平泳ぎ すいすい平泳ぎ	高木 中井	中井 立元	道明 立元	中井 立元	
	13:25~14:10	マスターズ初級 マスターズ中級	高木 中井	高木 中井	高木 道明	高木 中井	
	20:00~20:30	すいすいクロール	中井	中井	道明	藤原	
	20:30~21:15	マスターズ中上級	中井	中井	道明	藤原	
土	時間	レッスン名	6日	13日	20日	27日	
	19:00~19:30	すいすい平泳ぎ	金森	道明	金森	田積	
19:35~20:20	マスターズ中上級	金森	道明	金森	田積		
日	時間	レッスン名	7日	14日	21日	28日	
	12:50~13:20	水中ウォーク30	辻田	清水	辻田	兵頭	
14:25~14:55	はじめてクロール	辻田	兵頭	清水	辻田		

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。