

# H30年2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		5日	12日	19日	26日
	9:15~9:20	からだ充実体操	B		坂本		坂本	仲井
	9:30~10:00	歌謡ヒットダンス (寒の季節 ピンキーとキラーズ)	B		辻		坂本	坂本
	10:30~10:50	アロマストレッチ20	B		吉田	仲井	小田	小田
	11:00~11:15	ひきしめお腹15	B		吉田	仲井	吉田	仲井
	11:30~12:00	フィールバランス	B		小島	小島	坂本	坂本
	13:30~13:35	からだ充実体操	B		土佐	小島	小島	小島
	13:45~14:15	アロマストレッチ30	B		小田	築山	吉田	吉田
	14:30~15:00	まずはこのエアロ	B		築山	築山	辻	辻
	21:15~22:15	月替わりプログラム (マーシャルエクササイズ60)	A		喜多		築山	増田
21:15~21:35	アロマストレッチ20	B		雨森		日誌	雨森	
水	時間	レッスン名	スタジオ		7日	14日	21日	28日
	12:45~13:05	爽快棒20	B		辻	吉田	吉田	土佐
	13:15~13:30	ひきしめお腹15	B		辻	吉田	吉田	土佐
	14:45~15:15	マーシャルエクササイズ30	B		増田	築山	築山	喜多
	15:30~15:45	ひきしめ月替わり (ひきしめ上半身)	B		土佐	辻	山根	土佐
21:15~22:00	サウンドオブマッスル45	A		藤井	藤井	藤井	吉田	
木	時間	レッスン名	スタジオ		1日	8日	15日	22日
	14:45~15:00	ひきしめお腹15	A		土佐	吉田	土佐	辻
	15:45~16:05	アロマストレッチ20	B		日誌	土佐	土佐	日誌
20:15~21:00	マーシャルエクササイズ45	A		喜多	喜多	築山	小島	
金	時間	レッスン名	スタジオ		2日	9日	16日	23日
	9:30~9:35	からだ充実体操	B		辻	坂本	坂本	辻
	9:45~10:15	まずはこのエアロ	B		辻	坂本	坂本	辻
	11:45~12:15	楽ヨガ ~RAKU YOGA~	B		辻	坂本	辻	辻
	12:45~13:30	サウンドオブマッスル45	A		吉田	辻	小島	増田
	16:00~16:20	爽快棒20	B		築山	辻	吉田	築山
	19:30~19:45	ひきしめお腹15	A		日誌	山根	山根	日誌
	21:15~21:35	部活 ~BUKATSU~	B		山根	山根	吉田	山根
21:45~22:05	爽快棒20	B		山根	山根	吉田	山根	
土	時間	レッスン名	スタジオ		3日	10日	17日	24日
	11:45~12:05	爽快棒20	B		吉田	仲井	吉田	吉田
	13:30~14:30	マーシャルエクササイズ60	A		辻	福山	辻	築山
	16:00~16:45	サウンドオブマッスル45	A		吉田	藤井	吉田	辻
	17:00~17:20	部活 ~BUKATSU~	B		築山	吉田	土佐	喜多
18:00~18:20	爽快棒20	B		吉田	吉田	築山	築山	
日	時間	レッスン名	スタジオ		4日	11日	18日	25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		増田	築山	喜多	築山
	17:45~18:00	ひきしめ月替わり (ひきしめ上半身)	B		吉田	日誌	吉田	増田
18:10~18:30	アロマストレッチ20	B		吉田	日誌	吉田	増田	

※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2月 プールプログラム担当者表

月	時間	レッスン名		5日	12日	19日	26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		7日	14日	21日	28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		築山	喜多	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
	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	1日	8日	15日	22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	2日	9日	16日	23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	増田	辻	辻	築山	
	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) 【2月度:背泳ぎ】	山口	山口	山口	山口		
土	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	
	12:30~13:00	まずはこのアクア	築山	喜多	築山	喜多	
日	時間	レッスン名	4日	11日	18日	25日	
	13:25~13:55	月替わりスイム①(はじめて) 【2月度:クロール】	西出	西出	西出	西出	
	14:05~14:35	月替わりスイム②(はじめて) 【2月度:背泳ぎ】	西出	西出	西出	西出	
15:45~16:15	月替わりスイム①(すいすい) 【2月度:クロール】	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。