

# H30年4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	2日	9日	16日	23日	30日
	9:15~9:20	からだ充実体操	B	吉田	吉田	吉田	小田	
	9:45~10:15	まずはこのエアロ	B	増田	辻	坂本	辻	
	10:30~10:50	爽快棒20	B	小田	小田	土佐	小田	吉田
	11:00~11:15	ひきしめお腹15	B	日詰	吉田	土佐	吉田	吉田
	11:30~12:00	フィールバランス	B	土佐	小島	坂本	土佐	土佐
	13:30~13:35	からだ充実体操	B	土佐	吉田	吉田	小島	喜多
	13:45~14:05	部活 ~BUKATSU~	B	吉田	喜多	吉田	吉田	喜多
	14:30~15:00	歌謡ヒットダンス	B	築山	築山	増田	築山	小島
	21:15~22:15	月替わりプログラム (マーシャルエキサイト60)	A	喜多・小島	増田	築山	増田	
21:15~21:35	アロマストレッチ20	B	馬淵	日詰	馬淵	山根		
水	時間	レッスン名	スタジオ	4日	11日	18日	25日	
	12:45~13:00	ひきしめお腹15	B	土佐	辻	土佐	土佐	
	13:10~13:30	爽快棒20	B	土佐	辻	土佐	土佐	
	14:45~15:15	マーシャルエキサイト30	B	辻	辻	辻	辻	
	15:30~15:45	ひきしめお腹15	B	喜多	喜多	吉田	土佐	
	21:15~22:00	サウンドオブマッスル45	A	築山・藤井	藤井	藤井	藤井	
木	時間	レッスン名	スタジオ	5日	12日	19日	26日	
	14:45~15:00	ひきしめお腹15	A	小島	土佐	土佐	小島	
	15:45~16:05	アロマストレッチ20	B	土佐	吉田	土佐	小島	
	20:15~21:00	サウンドオブマッスル45	A	藤井	小島	小島	吉田	
	21:15~21:35	部活 ~BUKATSU~	B	山根	山根	山根	山根	
21:45~22:05	爽快棒20	B	山根	山根	山根	山根		
金	時間	レッスン名	スタジオ	6日	13日	20日	27日	
	9:30~9:35	からだ充実体操	B	吉田	吉田	吉田	坂本	
	11:45~12:15	楽ヨガ ~RAKU YOGA~	B	辻	坂本	吉田	坂本	
	12:45~13:30	サウンドオブマッスル45	A	吉田	福山	吉田	辻	
	15:00~15:30	まずはこのエアロ	B	築山	増田	築山	増田	
	16:00~16:20	爽快棒20	B	築山	辻	喜多	喜多	
	19:30~19:45	ひきしめお腹15	A	日詰	山根	日詰	山根	
21:15~22:00	マーシャルエキサイト45	B	小島	築山	喜多	増田		
土	時間	レッスン名	スタジオ	7日	14日	21日	28日	
	11:45~12:05	爽快棒20	B	吉田	吉田	吉田	吉田	
	13:30~14:30	マーシャルエキサイト60	A	山根・増田	辻	築山	辻	
	16:00~16:45	サウンドオブマッスル45	A	河井	吉田	辻	河井	
	17:00~17:20	部活 ~BUKATSU~	B	山根	山根	吉田	山根	
18:00~18:20	爽快棒20	B	山根	土佐	山根	土佐		
日	時間	レッスン名	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日
	12:30~13:30	サウンドオブマッスル60	A	土佐・吉田	藤井	土佐	藤井	吉田
	13:45~14:30	マーシャルエキサイト45	A	増田・福山	喜多	福山	喜多	築山
	17:45~18:00	ひきしめお腹15	B	喜多	吉田	吉田	日詰	山根
18:10~18:30	アロマストレッチ20	B	喜多	馬淵	吉田	日詰	山根	

※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4月 プールプログラム担当者表

月	時間	レッスン名		2日	9日	16日	23日	30日
	11:40~12:10	はじめて平泳ぎ		井上啓	井上啓	井上啓	井上啓	井上啓
	12:20~12:50	すいすい平泳ぎ		井上啓	井上啓	井上啓	井上啓	井上啓
	13:00~13:30	すいすいバタフライ		井上啓	井上啓	井上啓	井上啓	井上啓
	13:40~14:10	ひきしめ水中ウォーク		増田	辻	辻	辻	岡部
	20:00~20:30	はじめてバタフライ		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		4日	11日	18日	25日	
	10:10~10:40	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	築山	喜多	
	20:55~21:25	はじめてクロール		水嶋	水嶋	水嶋	水嶋	
	21:35~22:05	はじめて平泳ぎ		水嶋	水嶋	水嶋	水嶋	
木	時間	レッスン名		5日	12日	19日	26日	
	11:40~12:10	マスターズ30		藤田	藤田	藤田	藤田	
	13:40~14:10	はじめて背泳ぎ		井上啓	井上啓	井上啓	井上啓	
	21:00~22:00	マスターズ60		福山	福山	福山	福山	
金	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日	
	11:40~12:10	すいすいクロール		池田	池田	池田	池田	
	12:20~12:50	はじめてバタフライ		藤田	藤田	藤田	藤田	
	13:00~13:30	まずはこのアクア		増田	辻	増田	喜多	
	13:45~14:30	マスターズ45		井上啓	井上啓	井上啓	井上啓	
	14:40~15:10	すいすい背泳ぎ		藤田	藤田	藤田	藤田	
	19:45~20:15	はじめて背泳ぎ		浅羽	浅羽	浅羽	浅羽	
20:55~21:25	月替わりスイム②(すいすい) 【4月度:クロール】		山口	山口	山口	山口		
土	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28日	
	12:30~13:00	まずはこのアクア		辻	喜多	辻	築山	
日	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:25~13:55	月替わりスイム①(はじめて) 【4月度:背泳ぎ】	西出	西出	西出	西出	西出	
	14:05~14:35	月替わりスイム②(はじめて) 【4月度:クロール】	西出	西出	西出	西出	西出	
	15:45~16:15	月替わりスイム①(すいすい) 【4月度:背泳ぎ】	西出	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。