

# H30年5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		7日	14日	21日	28日	
	9:15~9:20	からだ充実体操	B		吉田	小田	小田	小田	
	9:45~10:15	まずはこのエアロ	B		坂本	辻	辻	築山	
	10:30~10:50	爽快棒20	B		小田	小田	辻	築山	
	11:00~11:15	ひきしめお腹15	B		吉田	喜多	小島	辻	
	11:30~12:00	フィールバランス	B		坂本	小島	小島	小島	
	13:30~13:35	からだ充実体操	B		小島	小島	辻	喜多	
	13:45~14:05	部活 ~BUKATSU~	B		辻	喜多	辻	喜多	
	14:30~15:00	歌謡ヒットダンス	B		辻	辻	増田	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		増田	藤井	吉田	吉田	
21:15~21:35	アロマストレッチ20	B		山根	馬淵	馬淵	日詰		
水	時間	レッスン名	スタジオ		2日	9日	16日	23日	30日
	12:45~13:00	ひきしめお腹15	B		土佐	土佐	土佐	吉田	土佐
	13:10~13:30	爽快棒20	B		土佐	土佐	土佐	吉田	土佐
	14:45~15:15	マーシャルエクササイズ30	B		辻	辻	辻	増田	福山
	15:30~15:45	ひきしめお腹15	B		山根	土佐	山根	土佐	吉田
	21:15~22:00	サウンドオブマッスル45	A		藤井	増田	増田	藤井	吉田
木	時間	レッスン名	スタジオ		3日	10日	17日	24日	31日
	14:45~15:00	ひきしめお腹15	A		築山	土佐	日詰	土佐	辻
	15:45~16:05	アロマストレッチ20	B		土佐	築山	日詰	土佐	吉田
	20:15~21:00	サウンドオブマッスル45	A			小島	小島	築山	吉田
	21:15~21:35	部活 ~BUKATSU~	B			吉田	山根	小島	山根
	21:45~22:05	爽快棒20	B			吉田	山根	築山	山根
金	時間	レッスン名	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	9:30~9:35	からだ充実体操	B			坂本	吉田	吉田	
	11:45~12:15	楽ヨガ ~RAKU YOGA~	B		吉田	坂本	坂本	辻	
	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		小島	増田	増田	築山	
	16:00~16:20	爽快棒20	B		福山	築山	喜多	吉田	
	19:30~19:45	ひきしめお腹15	A			山根	山根	山根	
	21:15~22:00	マーシャルエクササイズ45	B			喜多	築山	喜多	
土	時間	レッスン名	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	11:45~12:05	爽快棒20	B		吉田	喜多	吉田	吉田	
	13:30~14:30	マーシャルエクササイズ60	A		喜多	築山	辻	福山	
	16:00~16:45	サウンドオブマッスル45	A		土佐	辻	河井	吉田	
	17:00~17:20	部活 ~BUKATSU~	B		山根	吉田	吉田	土佐	
	18:00~18:20	爽快棒20	B		山根	山根	築山	土佐	
日	時間	レッスン名	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	12:30~13:30	サウンドオブマッスル60	A		藤井	土佐	藤井	藤井	
	13:45~14:30	マーシャルエクササイズ45	A		増田	喜多	小島	福山	
	17:45~18:00	ひきしめお腹15	B		吉田	吉田	吉田	山根	
	18:10~18:30	アロマストレッチ20	B		馬淵	吉田	吉田	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5月 プールプログラム担当者表

月	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28日
	11:40~12:10	はじめて平泳ぎ		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
	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
	13:40~14:10	ひきしめ水中ウォーク		増田	辻	辻	岡部
	20:00~20:30	はじめてバタフライ		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	2日	9日	16日	23日	30日
	10:10~10:40	はじめてプール	井上啓	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	井上啓
	20:15~20:45	まずはこのアクア	喜多	喜多	喜多	築山	増田
	20:55~21:25	はじめてクロール	水嶋	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	水嶋
木	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	31日
	11:40~12:10	マスターズ30	藤田	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	井上啓
	21:00~22:00	マスターズ60		福山	福山	福山	
金	時間	レッスン名	4日	11日	18日	25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	喜多	小島	小島	小島	
	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		岡部	岡部	岡部	
	20:55~21:25	月替わりスイム②(すいすい) 【5月度:平泳ぎ】		福山	福山	福山	
土	時間	レッスン名	5日	12日	19日	26日	
	12:30~13:00	まずはこのアクア	築山	喜多	築山	辻	
日	時間	レッスン名	6日	13日	20日	27日	
	13:25~13:55	月替わりスイム①(はじめて) 【5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) 【5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) 【5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。