

H30年5月 スタッフレッスン担当表【スタジオ】

	時間	レッスン	A	B		7日	14日	21日	28日
	月	10:30~11:00	スタッフローテーション		○		歌謡ヒットダンス	まずはこのエアロ	まずはこのエアロ
13:30~13:35		からだ充実体操		○		井上	田中	藤田	藤田
13:45~14:30		フィールバランス~美LINE45~	○			中嶋	中嶋	千葉	中嶋
14:00~14:30		サウンドオブマッスル30		○		井上	渡部	森尾	渡部
14:45~15:05		スマイルプログラム (爽快棒)		○		渡部	田中	渡部	渡部
15:45~16:05		スマイルプログラム (アロマストレッチ20)		○		中嶋	中嶋	森尾	中嶋
20:10~20:30		スマイルプログラム (~BUKATSU~)		○		渡部	渡部	井上	森尾
21:15~22:00		マーシャルエキサイト45	○			田中	渡部	井上	森尾
火	時間	レッスン	A	B	1日	8日	15日	22日	29日
	13:00~13:30	まずはこのエアロ		○	千葉	藤田	藤田	藤田	藤田
	13:45~14:15	フィールバランス		○	田中	田中	前川	千葉	千葉
	15:00~15:20	爽快棒		○	田中	前川	渡部	田中	前川
	19:00~19:30	フィールバランス	○		井上	渡部	渡部	田中	井上
	20:45~21:30	サウンドオブマッスル45	○		森尾	森尾	森尾	渡部	井上
	20:45~21:05	スマイルプログラム (爽快棒)		○	井上	増田	渡部	増田	増田
水	時間	レッスン	A	B	2日	9日	16日	23日	30日
	10:10~10:15	からだ充実体操	○		千葉	藤田	大崎	千葉	三宅
	10:30~11:00	歌謡ヒットダンス		○	千葉	藤田	千葉	千葉	千葉
	11:30~12:15	サウンドオブマッスル45		○	生駒	渡部	生駒	森尾	森尾
	12:30~12:50	スマイルプログラム (ひきしめお腹)		○	三宅	田中	三宅	三宅	三宅
	20:15~21:00	フィールバランス~美LINE45~		○	井上	井上	田中	田中	田中
21:15~22:15	マーシャルエキサイト60	○		森尾	森尾	井上	井上	渡部	
金	時間	レッスン	A	B	4日	11日	18日	25日	
	10:10~10:15	からだ充実体操	○		杉中	藤田	藤田	三宅	
	10:30~11:00	まずはこのエアロ	○		田中	藤田	渡部	藤田	
	11:30~11:50	スマイルプログラム (爽快棒)		○	杉中	三宅	三宅	三宅	
	13:45~14:15	フィールバランス~美LINE30~	○		生駒	生駒	田中	田中	
	14:30~15:00	マーシャルエキサイト30		○	西村	森尾	森尾	田中	
	15:30~16:15	サウンドオブマッスル45	○		井上	生駒	渡部	森尾	
	19:00~19:15	ひきしめお腹15	○			森尾	森尾	森尾	
	19:30~19:50	はじめてマーシャル		○		田中	井上	森尾	
20:00~20:30	マーシャルエキサイト30		○		田中	井上	森尾		
20:45~21:45	サウンドオブマッスル60	○			森尾	森尾	井上		
土	時間	レッスン	A	B	5日	12日	19日	26日	
	14:15~14:45	楽ヨガ~RAKU YOGA~		○	渡部	井上	井上	井上	
	15:15~16:00	サウンドオブマッスル45	○		森尾	生駒	生駒	生駒	
	16:15~16:35	スマイルプログラム (ストレッチ)		○	前川	中村	大西	大崎	
17:15~18:15	マーシャルエキサイト60	○		西村	井上	田中	井上		
日	時間	レッスン	A	B	6日	13日	20日	27日	
	11:00~11:30	スタッフローテーション		○	まずはこのエアロ	フィールバランス	まずはこのエアロ	フィールバランス	
					井上	中嶋	田中	田中	
	12:00~13:00	サウンドオブマッスル60	○		生駒	井上	森尾	森尾	
	13:15~13:35	スマイルプログラム (爽快棒)		○	井上	西村	杉中	杉中	
	13:15~14:00	マーシャルエキサイト45	○		森尾	渡部	西村	西村	
14:15~14:35	スマイルプログラム (~BUKATSU~)		○	西村	西村	井上	田中		

☆担当者は変更することがあります。予めご了承ください。

☆前月の28日前後に館内への掲示をいたします。

H30年5月 スタッフレッスン担当表【プール】

月	時間	レッスン		7日	14日	21日	28日
	14:00~14:30	はじめてバタフライ		生駒	生駒	前川	生駒
	14:30~15:00	マスターズ30 (平泳ぎ)		生駒	生駒	前川	生駒
	20:00~20:30	まずはこのアクア		田中	井上	田中	生駒
	20:45~21:15	はじめて平泳ぎ		鎌谷・桜井	鎌谷	前川	桜井
火	時間	レッスン	1日	8日	15日	22日	29日
	11:00~11:30	はじめてプール	生駒	前川	生駒	生駒	前川
	11:30~12:00	はじめて背泳ぎ	生駒	前川	生駒	生駒	前川
	14:45~15:15	スタッフオリジナル30	水中ウォーク 前川	まずはこのアクア 田中	水中ウォーク 前川	まずはこのアクア 渡部	まずはこのアクア 生駒
水	時間	レッスン	2日	9日	16日	23日	30日
	14:30~15:00	すいすい背泳ぎ	生駒	前川	前川	前川	前川
	15:00~15:30	すいすいクロール	生駒	前川	前川	前川	前川
	20:15~20:45	すいすいクロール	前川	前川	前川	前川	生駒
	20:45~21:15	はじめて背泳ぎ	前川	前川	前川	前川	生駒
金	時間	レッスン	4日	11日	18日	25日	
	13:00~13:20	スマイルプログラム (ひきしめ水中ウォーク20)	渡部	森尾	前川	森尾	
	14:00~14:30	すいすいバタフライ	鎌谷	前川	前川	前川	
	14:30~15:00	はじめて平泳ぎ	鎌谷	前川	前川	前川	
	19:45~20:15	はじめてバタフライ		前川	前川	前川	
土	時間	レッスン	5日	12日	19日	26日	
	14:30~15:00	すいすい平泳ぎ	鎌谷	前川	前川	桜井	
	15:00~15:30	はじめてクロール	鎌谷	前川	前川	桜井	
日	時間	レッスン	6日	13日	20日	27日	
	13:30~14:00	すいすいバタフライ	鎌谷	前川	鎌谷	前川	
	14:00~14:30	マスターズ30 (背泳ぎ)	鎌谷	前川	鎌谷	前川	

☆担当者は変更することがあります。予めご了承ください。

☆前月の28日前後に館内への掲示をいたします。