

H30年6月 スタジオプログラム担当表

	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日
月	10:20~10:25	からだ充実体操	B		千馬	千馬	酒井	田中よ
	10:30~11:00	歌謡ヒットダンス	B		千馬	千馬	酒井	田中よ
	12:30~13:00	サウンドオブマッスル30	A		田中よ	中井	中井	中井
	14:30~15:00	フィールバランス	B		田中よ	田中よ	大松	田中よ
	20:15~21:00	マーシャルエキサイト45	A		山本	上原	西岡・山本	酒井
	21:15~22:00	サウンドオブマッスル45	A		酒井	上原	西岡	上原
	22:15~22:35	爽快棒	B		大松	山本	山本	大松
	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日
火	10:35~10:40	からだ充実体操	B		田中よ	田中よ	酒井	酒井
	10:45~11:15	まずはこのエアロ	B		田中よ	田中よ	酒井	酒井
	12:45~13:30	フィールバランス~美LINE~45	B		田中よ	大松	西岡	酒井
	13:45~14:30	サウンドオブマッスル45	A		仲野	田中よ	仲野	中野
	19:30~19:35	からだ爽快体操	B		南口	大松	南口	大松
	19:40~20:00	部活~BUKATSU~	B		南口	大松	南口	大松
	20:15~21:00	フィールバランス~美LINE~45	B		大松	酒井	大松	大松
	21:30~22:30	サウンドオブマッスル60	A		上原	酒井	上原	西岡
	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日
水	12:20~12:25	からだ充実体操	B		出井	田中美	出井	田中美
	12:30~12:45	ストレッチ15	B		出井	田中美	出井	田中美
	13:00~13:30	楽ヨガ~RAKU YOGA~	B		田中よ	仲野	田中よ	仲野
	16:15~16:35	爽快棒	B		酒井	千馬	千馬	山本
	19:20~19:40	ひきしめお腹20	A		南口	酒井	山本	山本
	22:00~23:00	マーシャルエキサイト60	A		酒井	西岡・酒井	山本	上原
	22:00~22:20	爽快棒	B		日下部	山本	日下部	日下部
	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日
金	13:30~13:50	爽快棒	B	田中美	田中美	出井	出井	市門
	19:30~20:00	サウンドオブマッスル30	A	千馬	千馬	酒井	千馬	酒井
	22:30~22:45	ひきしめお腹15	B	大松	千馬	山本	大松	山本
	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日
土	12:45~13:30	マーシャルエキサイト45	B	千馬	西岡・千馬	千馬	上原・西岡	酒井
	13:45~14:30	サウンドオブマッスル45	A	酒井	酒井	西岡	田中よ	上原
	13:45~14:05	爽快棒	B	大松	西岡	酒井	山本	酒井
	16:00~16:15	ひきしめお腹15	B	山本	西岡	市門	大松	大松
	16:25~16:45	ストレッチ20	B	山本	西岡	市門	大松	大松
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	
日	10:20~10:35	ストレッチ15	B	西岡	千馬	酒井	田中よ	
	10:45~11:15	まずはこのエアロ	B	西岡	千馬	酒井	田中よ	
	12:30~13:30	サウンドオブマッスル60	A	西岡	西岡	千馬	田中よ	
	13:45~14:45	マーシャルエキサイト60	A	山本	千馬	酒井	千馬	
	13:45~14:05	部活~BUKATSU~	B	大松	西岡	大松	大松	
	15:00~15:45	フィールバランス~美LINE~45	B	大松	大松	千馬	大松	
	16:15~16:35	爽快棒	B	日下部	大松	大松	市門	

※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 6月 プールプログラム担当表

月	時間	レッスン名		4日	11日	18日	25日
	11:40~12:10	はじめてクロール		松井	中務	中務	中務
	12:15~12:45	すいすい平泳ぎ		松井	松井	中務	松井
	12:50~13:20	はじめて背泳ぎ		松井	松井	中務	松井
	13:25~14:25	有料登録制スイム		中井	中井	中井	中井
	20:30~21:30	有料登録制スイム		道明	道明	道明	道明
	21:30~22:00	はじめてクロール		道明	道明	道明	道明
火	時間	レッスン名		5日	12日	19日	26日
	10:15~10:45	はじめてクロール		高木	松井	高木	松井
	10:50~11:20	すいすいバタフライ		高木	松井	高木	松井
	12:45~13:15	スタッフオリジナル30		まずはこのアクア 酒井	ひきしめ水中WK 深堀	まずはこのアクア 酒井	ひきしめ水中WK 松井
	13:20~13:50	はじめて平泳ぎ		道明	道明	中井	道明
	13:55~14:25	マスターズ初級 マスターズ中級		高木 道明	高木 道明	高木 中井	高木 道明
	20:15~21:15	有料登録制スイム		松田	松田	松田	松田
	21:30~22:00	マスターズ初中級		田積	田積	田積	田積
22:05~22:35	すいすいバタフライ		田積	田積	田積	田積	
水	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日
	11:35~12:05	まずはこのアクア		千馬	田中よ	千馬	千馬
	12:10~12:40	はじめてプール		高木	松井	松井	高木
	12:45~13:45	ベーシックスイム		中井	中井	中井	中井
	20:30~21:30	ベーシックスイム		道明	道明	道明	道明
	21:30~22:00	はじめて背泳ぎ		佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
22:05~22:35	すいすいクロール		佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	
金	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日
	12:50~13:20	はじめてバタフライ	松井	高木	松井	高木	松井
	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	松井 中井	高木 道明	高木 中井
	14:15~15:15	リラックススイム	中井	中井	中井		中井
	20:00~20:30	すいすい平泳ぎ	佐藤	松田	佐藤	佐藤	佐藤
	20:30~21:15	マスターズ中上級	佐藤	中井	佐藤	佐藤	佐藤
土	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日
	19:00~19:30	週替わりスイム	すいすいクロール 道明	すいすい背泳ぎ 佐藤	すいすい平泳ぎ 佐藤	すいすいバタフライ 金森	すいすいクロール 金森
	19:35~20:20	マスターズ中上級	道明	佐藤	佐藤	金森	金森
日	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	
	12:50~13:20	ひきしめ水中ウォーク30	兵頭	未定	兵頭	未定	
	14:15~14:45	週替わりスイム	はじめてバタフライ 兵頭	はじめて平泳ぎ 未定	はじめて背泳ぎ 兵頭	はじめてクロール 未定	

※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。