

H30年7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		坂本	小田	/	小田	築山
	9:45~10:15	まずはこのエアロ	B		坂本	坂本	/	増田	築山
	10:30~10:50	爽快棒20	B		日詰	小田	小田	坂本	小田
	11:00~11:15	ひきしめお腹15	B		日詰	日詰	喜多	坂本	日詰
	11:30~12:00	フィールバランス	B		坂本	坂本	土佐	坂本	小島
	13:30~13:35	からだ充実体操	B		坂本	築山	吉田	吉田	土佐
	13:45~14:05	部活 ~BUKATSU~	B		土佐	土佐	吉田	吉田	土佐
	14:30~15:00	歌謡ヒットダンス	B		辻	築山	増田	築山	増田
	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		藤井・吉田	吉田	/	藤井	吉田
21:15~21:35	アロマストレッチ20	B		馬淵	山根	/	山根	喜多	
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		喜多	土佐	坂本	築山	
	13:10~13:30	爽快棒20	B		小島	土佐	坂本	築山	
	14:45~15:15	マーシャルエクサイト30	B		土佐	喜多	辻	辻	
	15:30~15:45	ひきしめお腹15	B		築山	辻	土佐	辻	
	21:15~22:00	サウンドオブマッスル45	A		藤井	吉田	吉田	小島	
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	辻	日詰	辻	
	15:45~16:05	アロマストレッチ20	B		辻	築山	日詰	築山	
	20:15~21:00	サウンドオブマッスル45	A		増田	藤井	吉田	吉田	
	21:15~21:35	部活 ~BUKATSU~	B		山根	吉田	山根	山根	
	21:45~22:05	爽快棒20	B		山根	吉田	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		坂本	坂本	坂本	吉田	
	11:45~12:15	楽ヨガ ~RAKU YOGA~	B		坂本	坂本	吉田	吉田	
	13:45~14:45	サウンドオブマッスル45	A		辻	吉田	福山	増田	
	15:00~15:30	まずはこのエアロ	B		築山	築山	辻	小島	
	16:00~16:20	爽快棒20	B		築山	喜多	土佐	喜多	
	19:30~19:45	ひきしめお腹15	A		日詰	日詰	山根	喜多	
21:15~22:00	マーシャルエクサイト45	B		増田	土佐	山根	小島		
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		喜多	辻	吉田	吉田	
	13:30~14:30	マーシャルエクサイト60	A		辻	築山	喜多	辻	
	16:00~16:45	サウンドオブマッスル45	A		河井	河井	増田	吉田	
	17:00~17:20	部活 ~BUKATSU~	B		吉田	河井	吉田	喜多	
	18:00~18:20	爽快棒20	B		山根	築山	山根	築山	
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	増田・吉田	藤井	土佐	藤井	藤井	
	13:45~14:30	マーシャルエクサイト45	A	築山・喜多	土佐	福山	山根	喜多	
	17:45~18:00	ひきしめお腹15	B	山根	吉田	築山	吉田	吉田	
	18:10~18:30	アロマストレッチ20	B	山根	吉田	馬淵	吉田	吉田	

※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7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		岡部	岡部	岡部	岡部	岡部
	20:00~20:30	はじめてバタフライ		浅羽	浅羽	浅羽	浅羽	浅羽
	20:40~21:10	すいすい背泳ぎ		浅羽	浅羽	浅羽	浅羽	浅羽
	21:20~21:50	すいすいクロール		浅羽	浅羽	浅羽	浅羽	浅羽
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		増田	小島	小島	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		喜多	辻	増田	辻	
	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		尾田	尾田	尾田	尾田	
20:55~21:25	月替わりスイム②(すいすい) 【7月度:バタフライ】		尾田	尾田	尾田	尾田		
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		築山	辻	築山	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) 【7月度:平泳ぎ】	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) 【7月度:バタフライ】	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) 【7月度:平泳ぎ】	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。