

H30年7月 スタジオプログラム担当表

	時間	レッスン	スタジオ		2日	9日	16日	23日	30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	千馬
12:30~13:00		サウンドオブマッスル30	A		中井	中井	西岡	田中よ	仲野
14:30~15:00		フィールバランス	B		田中よ	田中よ	大松	西岡	田中よ
20:15~21:00		マーシャルエキサイト45	A		酒井・山本	山本		西岡	酒井
21:15~22:00		サウンドオブマッスル45	A		西岡・酒井	酒井		上原	西岡
22:15~22:35		爽快棒	B		大松	酒井		市門	大松
火	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	31日
	10:35~10:40	からだ充実体操	B		田中よ	田中よ	酒井	酒井	田中よ
	10:45~11:15	まずはこのエアロ	B		田中よ	田中よ	酒井	酒井	田中よ
	12:45~13:30	フィールバランス~美LINE~45	B		酒井	西岡	田中よ	酒井	田中よ
	13:45~14:30	サウンドオブマッスル45	A		仲野・田中よ	酒井	上原	仲野	田中よ
	19:30~19:35	からだ爽快体操	B		大松	酒井	大松	大松	大松
	19:40~20:00	部活~BUKATSU~	B		大松	酒井	大松	大松	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	千馬
21:30~22:30	サウンドオブマッスル60	A		上原・西岡	上原	西岡	上原	千馬	
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	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		仲野	仲野	酒井	仲野	
	16:15~16:35	爽快棒	B		大松	西岡	田中美	千馬	
	19:20~19:40	ひきしめお腹20	A		千馬	大松	中村	千馬	
	22:00~23:00	マーシャルエキサイト60	A		酒井・千馬	千馬	上原	山本	
22:00~22:20	爽快棒	B		日下部	大松	中村	西岡		
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	13:30~13:50	爽快棒	B		田中よ	田中美	市門	出井	
	19:30~20:00	サウンドオブマッスル30	A		千馬	千馬	千馬	酒井	
22:30~22:45	ひきしめお腹15	B		千馬	山本	大松	千馬		
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:45~13:30	マーシャルエキサイト45	B		上原	千馬	西岡	千馬	
	13:45~14:30	サウンドオブマッスル45	A		酒井	酒井	仲野	西岡	
	13:45~14:05	爽快棒	B		市門	市門	大松	市門	
	16:00~16:15	ひきしめお腹15	B		市門	大松	大松	市門	
16:25~16:45	ストレッチ20	B		市門	大松	大松	市門		
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	10:20~10:35	ストレッチ15	B	西岡	酒井	酒井	千馬	千馬	
	10:45~11:15	まずはこのエアロ	B	西岡	酒井	酒井	千馬	千馬	
	12:30~13:30	サウンドオブマッスル60	A	上原・酒井	千馬	酒井	上原	酒井	
	13:45~14:45	マーシャルエキサイト60	A	西岡・山本	酒井	山本	上原	西岡	
	13:45~14:05	部活~BUKATSU~	B	南口	南口	大松	南口	酒井	
	15:00~15:45	フィールバランス~美LINE~45	B	酒井・大松	千馬	大松	大松	千馬	
16:15~16:35	爽快棒	B	大松	千馬	市門	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7月 プールプログラム担当表

	時間	レッスン名		2日	9日	16日	23日	30日
	月	11:40~12:10	すいすいクロール		中務	中務	中務	中務
12:15~12:45		はじめて平泳ぎ		松井	中務	道明	松井	松井
12:50~13:20		すいすい背泳ぎ		松井	中務	道明	松井	松井
13:25~14:25		有料登録制スイム		中井	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		すいすいクロール		上崎	上崎		上崎	上崎
火	時間	レッスン名		3日	10日	17日	24日	31日
	10:15~10:45	はじめてプール		高木	松井	高木	松井	松井
	10:50~11:20	はじめてバタフライ		高木	松井	高木	松井	松井
	12:45~13:15	スタッフオリジナル30		ひきしめ水中WK 松井	まずはこのアクア 田中よ	まずはこのアクア 酒井	ひきしめ水中WK 松井	ひきしめ水中WK 松井
	13:20~13:50	すいすい平泳ぎ		道明	松井	松井	道明	高木
	13:55~14:25	マスターズ初級		高木	高木	高木	高木	高木
		マスターズ中級		道明	道明	中井	道明	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	田積
22:05~22:35	はじめてバタフライ		田積	田積	田積	田積	田積	
水	時間	レッスン名		4日	11日	18日	25日	
	11:35~12:05	まずはこのアクア		田中よ	田中よ	酒井	千馬	
	12:10~12:40	はじめてクロール		高木	松井	高木	松井	
	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	すいすい背泳ぎ		佐藤	佐藤	上崎	上崎	
22:05~22:35	はじめてクロール		佐藤	佐藤	上崎	上崎		
金	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日	
	12:50~13:20	すいすいバタフライ		高木	松井	高木	松井	
	13:25~14:10	マスターズ初級		高木	高木	高木	高木	
		マスターズ中級		松井	松井	松井	中井	
	14:15~15:15	リラックススイム				中井	中井	
	20:00~20:30	はじめて平泳ぎ		上崎	佐藤	佐藤	上崎	
20:30~21:15	マスターズ中上級		上崎	佐藤	佐藤	上崎		
土	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28日	
	19:00~19:30	週替わりスイム		すいすいバタフライ 藤原	すいすい平泳ぎ 佐藤	すいすい背泳ぎ 佐藤	すいすいクロール 未定	
				藤原	佐藤	佐藤	未定	
19:35~20:20	マスターズ中上級		藤原	佐藤	佐藤	未定		
日	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:50~13:20	ひきしめ水中ウォーク30	辻田	兵頭	松井	兵頭	辻田	
	14:15~14:45	週替わりスイム	はじめてバタフライ	はじめて平泳ぎ	はじめてクロール	はじめて背泳ぎ	はじめて平泳ぎ	
辻田			兵頭	上崎	兵頭	辻田		

※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。