

# 2019年1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		香川		土佐	山根
	9:45~10:15	まずはこのエアロ	B		小島		増田	築山
	10:30~10:50	爽快棒20	B		山根	吉田	山根	山根
	11:00~11:15	ひきしめお腹15	B		山根	島田	島田	山根
	11:30~12:00	フィールバランス	B		香川	香川	小島	香川
	13:30~13:35	からだ充実体操	B		山根	香川	小田	香川
	13:45~14:05	部活 ~BUKATSU~	B		土佐	山根	山根	吉田
	14:30~15:00	歌謡ヒットダンス (お嬢サンバ)	B		増田	築山	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	藤井	
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	休館日	小島	土佐	小島	土佐
	13:10~13:30	爽快棒20	B		小島	小田	小島	土佐
	14:45~15:15	マーシャルエキサイト30	B		辻	土佐	増田	小島
	15:30~15:45	ひきしめお腹15	B		喜多	吉田	喜多	辻
	16:00~16:15	アロマストレッチ15	B		喜多	吉田	喜多	辻
	21:15~22:00	サウンドオブマッスル45	A		藤井	吉田	吉田	藤井
木	時間	レッスン名	スタジオ		3日	10日	17日	24日
	19:55~20:15	爽快棒20	B	休館日	築山	馬淵	土佐	馬淵
	21:45~22:00	ひきしめお腹15	A		築山	山根	築山	築山
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	吉田	吉田	小田	小田	
	11:45~12:15	楽ヨガ ~RAKU YOGA~	B	吉田	辻	辻	吉田	
	12:45~13:30	サウンドオブマッスル45	A	小島・藤井	辻	増田	小島	
	14:45~15:00	ひきしめお腹15	B	藤井	吉田	辻	吉田	
	15:15~15:45	まずはこのエアロ	B	辻	増田	小島	辻	
	16:00~16:20	爽快棒20	B	辻	山根	山根	辻	
	19:30~19:45	ひきしめお腹15	A	山根	喜多	山根	喜多	
21:15~22:00	マーシャルエキサイト45	B	増田・喜多	山根	喜多	増田		
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	吉田	吉田	吉田	
	14:45~15:30	マーシャルエキサイト45	A	辻・山根	築山	山根	喜多	
	15:45~16:45	サウンドオブマッスル60	A	藤井・吉田	河井	辻	吉田	
	17:00~17:20	部活 ~BUKATSU~	B	山根	山根	河井	山根	
	18:00~18:20	爽快棒20	B	喜多	馬淵	馬淵	山根	
日	時間	レッスン名	スタジオ	6日	13日	20日	27日	
	12:30~13:15	サウンドオブマッスル45	A	土佐・吉田	吉田	土佐	吉田	
	13:30~14:30	マーシャルエキサイト60	A	築山・福山	増田	喜多	土佐	
	17:45~18:00	ひきしめお腹15	B	香川	馬淵	香川	吉田	
18:10~18:30	アロマストレッチ20	B	香川	馬淵	香川	築山		

※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。

# 2019年1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	すいすい平泳ぎ		井上	井上	井上	井上
	12:20~12:50	すいすいバタフライ		井上	井上	井上	井上
	13:00~13:30	はじめて背泳ぎ		井上	井上	井上	井上
	13:40~14:10	ひきしめ水中ウォーク		辻	増田	増田	辻
	20:00~20:30	はじめて背泳ぎ		浅羽		浅羽	浅羽
	20:40~21:10	すいすいクロール		浅羽		浅羽	浅羽
	21:20~21:50	月替わりスイム②(すいすい) 【1月度:平泳ぎ】		浅羽		浅羽	浅羽
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	休館日	井上	井上	井上	井上
	10:45~11:15	はじめてクロール		井上	井上	井上	井上
	20:15~20:45	まずはこのアクア		吉田	喜多	築山	喜多
	20:55~21:25	はじめてクロール		西出	西出	西出	西出
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	休館日	藤田	藤田	藤田	藤田
	12:20~12:50	まずはこのアクア		小島	辻	小島	吉田
	13:40~14:10	はじめてバタフライ		井上	井上	井上	井上
	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	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	月替わりスイム②(すいすい) 【1月度:平泳ぎ】	藤田	藤田	藤田	藤田	
	13:00~13:45	マスターズ45	井上	井上	井上	井上	
	13:50~14:20	はじめて平泳ぎ	藤田	藤田	藤田	藤田	
	20:55~21:25	はじめて平泳ぎ	尾田	尾田	尾田	尾田	
	21:35~22:05	はじめてバタフライ	尾田	尾田	尾田	尾田	
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	喜多	吉田	吉田	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) 【1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) 【1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) 【1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。