

# 2019年3月 スタッフレッスン担当表

月	時間	レッスン名	スタジオ	4日	11日	18日	25日	
	9:15~9:20	からだ充実体操	B	小田	小田	島田	山根	
	9:45~10:15	まずはこのエアロ	B	辻	辻	辻	香川	
	10:30~10:50	爽快棒20	B	山根	山根	島田	山根	
	11:00~11:15	ひきしめお腹15	B	山根	山根	島田	山根	
	11:30~12:00	フィールバランス	B	小島	小島	小島	香川	
	13:30~13:35	からだ充実体操	B	土佐	土佐	山根	山根	
	13:45~14:05	部活 ~BUKATSU~	B	土佐	土佐	山根	小島	
	14:30~15:00	歌謡ヒットダンス 【ヴァケーション(VACATION)】	B	築山	辻	小島	小島	
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	吉田		
水	時間	レッスン名	スタジオ	6日	13日	20日	27日	
	12:45~13:00	ひきしめお腹15	B	香川	築山	辻	土佐	
	13:10~13:30	爽快棒20	B	香川	築山	辻	土佐	
	14:45~15:15	マーシャルエクササイズ30	B	増田	土佐	小島	辻	
	15:30~15:45	ひきしめお腹15	B	吉田	辻	辻	築山	
	16:00~16:15	アロマストレッチ15	B	小島	小島	辻	築山	
21:15~22:00	サウンドオブマッスル45	A	吉田	藤井	藤井	藤井		
木	時間	レッスン名	スタジオ	7日	14日	21日	28日	
	19:55~20:15	爽快棒20	B	山根	山根		馬淵	
	21:45~22:00	ひきしめお腹15	A	山根	山根		馬淵	
金	時間	レッスン名	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日
	9:30~9:35	からだ充実体操	B	小田	吉田	小田	吉田	小田
	11:45~12:15	楽ヨガ ~RAKU YOGA~	B	吉田	吉田	辻	吉田	吉田
	12:45~13:30	サウンドオブマッスル45	A	土佐	小島	吉田	辻	辻
	14:45~15:00	ひきしめお腹15	B	吉田	築山	吉田	小島	吉田
	15:15~15:45	まずはこのエアロ	B	辻	築山	小島	香川	小島
	16:00~16:20	爽快棒20	B	土佐	喜多	山根	馬淵	香川
	19:30~19:45	ひきしめお腹15	A	山根	馬淵	山根	香川	香川
21:15~22:00	マーシャルエクササイズ45	B	喜多	山根	山根	築山	増田	
土	時間	レッスン名	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日
	11:45~12:05	爽快棒20	B	吉田	喜多	吉田	吉田	築山
	14:45~15:30	マーシャルエクササイズ45	A	築山	辻	築山	喜多	山根
	15:45~16:45	サウンドオブマッスル60	A	吉田	河井	藤井	吉田	辻
	17:00~17:20	部活 ~BUKATSU~	B	山根	吉田	山根	土佐	土佐
	18:00~18:20	爽快棒20	B	馬淵	築山	山根	香川	土佐
日	時間	レッスン名	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日
	12:30~13:15	サウンドオブマッスル45	A	藤井	増田	吉田	藤井	土佐
	13:30~14:30	マーシャルエクササイズ60	A	増田	喜多	小島	土佐	喜多
	17:45~18:00	ひきしめお腹15	B	馬淵	馬淵	山根	山根	馬淵
	18:10~18:30	アロマストレッチ20	B	馬淵	馬淵	山根	山根	馬淵

※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3月 スタッフレッスン担当表

月	時間	レッスン名		4日	11日	18日	25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		増田	増田	辻	増田
	20:00~20:30	はじめて背泳ぎ		浅羽	浅羽	浅羽	浅羽
	20:40~21:10	すいすいクロール		浅羽	浅羽	浅羽	浅羽
	21:20~21:50	月替わりスイム②(すいすい) 【3月度:バタフライ】		浅羽	浅羽	浅羽	浅羽
水	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日
	10:10~10:40	はじめてプール		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		小島	吉田	小島	小島
	20:55~21:25	はじめてクロール		尾田	尾田	尾田	尾田
木	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28日
	11:40~12:10	マスターズ30		藤田	藤田	藤田	藤田
	12:20~12:50	まずはこのアクア		小島	小島	築山	辻
	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		尾田	尾田	尾田	尾田
金	時間	レッスン名	1日	8日			
	11:40~12:10	すいすいクロール	池田	池田	池田	池田	池田
	12:20~12:50	月替わりスイム②(すいすい) 【3月度:バタフライ】	藤田	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	井上
	13:50~14:20	はじめて平泳ぎ	藤田	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	尾田
	21:35~22:05	はじめてバタフライ	尾田	尾田	尾田	尾田	尾田
土	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日
	12:30~13:00	まずはこのアクア	喜多	吉田	吉田	築山	辻
日	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	31日
	13:25~13:55	月替わりスイム①(はじめて) 【3月度:平泳ぎ】	浅羽	浅羽	浅羽	浅羽	浅羽
	14:05~14:35	月替わりスイム②(はじめて) 【3月度:バタフライ】	浅羽	浅羽	浅羽	浅羽	浅羽
	15:45~16:15	月替わりスイム①(すいすい) 【3月度:平泳ぎ】	浅羽	浅羽	浅羽	浅羽	浅羽

※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。