

# 2019年6月度 スタッフレッスン担当表

	エリア	レッスン名	時間		3日	10日	17日	24日	
月曜日	Aスタジオ	からだ充実体操	10:15~10:20		河野	堀	石橋	森本	
		サウンドオブマッスル30	14:45~15:15		田中(ま)	河野	土田	河野	
		マーシャルエキサイト45	21:15~22:00		門畑	久保田	土田	門畑	
	Bスタジオ	ひきしめお腹20	10:30~10:50		田中(ま)	河野	河野	森本	
		爽快棒	11:00~11:20		田中(ま)	花木	瀬戸	河野	
		はじめてフィール	13:30~13:50		久保田	中山	中山	土田	
		フィールバランス	14:00~14:30		久保田	中山	中山	土田	
		爽快棒	15:40~16:00		瀬戸	瀬戸	花木	堀	
ひきしめお腹15	19:50~20:05		門畑	中山	土田	名手			
フィールバランス ~美ライン~45	20:15~21:00		土田	門畑	久保田	田中(克)			
部活~BUKATSU~	22:15~22:35		土田	門畑	久保田	名手			
火曜日	エリア	レッスン名	時間		4日	11日	18日	25日	
	Aスタジオ	サウンドオブマッスル45	22:00~22:45		久保田	土田	河野	土田	
	Bスタジオ	歌謡ヒットダンス	14:45~15:15		堀	河野	久保田	河野	
		からだ充実体操	15:25~15:30		堀	河野	久保田	河野	
アロマストレッチ20		20:10~20:30		中山	門畑	中山	久木野		
プール	まずはこのアクア	20:30~21:00		田中(克)	久保田	門畑	久保田		
水曜日	エリア	レッスン名	時間		5日	12日	19日	26日	
	Aスタジオ	サウンドオブマッスル60	20:15~21:15		土田	久保田	土田	田中(克)	
		マーシャルエキサイト60	21:30~22:30		門畑	土田	田中(克)	久保田	
	Bスタジオ	楽ヨガ~RAKU YOGA~	11:30~12:00		花木	堀	堀	花木	
		爽快棒	13:30~13:50		田中(ま)	花木	門畑	花木	
フィールバランス		14:45~15:15		門畑	中山	門畑	田中(克)		
爽快棒	19:30~19:50		瀬戸	門畑	瀬戸	名手			
金曜日	エリア	レッスン名	時間		7日	14日	21日	28日	
	Aスタジオ	からだ充実体操	10:15~10:20		森本	石橋	田中(ま)	河野	
		サウンドオブマッスル45	13:45~14:30		河野	田中(ま)	土田	河野	
		マーシャルエキサイト45	21:15~22:00		門畑	田中(克)	久保田	土田	
		サウンドオブマッスル45	22:15~23:00		久保田	河野	田中(克)	久保田	
	Bスタジオ	部活~BUKATSU~	10:30~10:50		花木	河野	花木	田中(ま)	
		はじめてマーシャル	14:45~15:05		久保田	門畑	田中(ま)	田中(ま)	
		マーシャルエキサイト30	15:15~15:45		久保田	門畑	田中(ま)	田中(ま)	
ひきしめお腹15		19:10~19:25		久木野	中山	久木野	中山		
爽快棒	19:35~19:55		久木野	中山	久木野	名手			
ひきしめお腹20	22:15~22:35		中山	中山	門畑	名手			
土曜日	エリア	レッスン名	時間		1日	8日	15日	22日	29日
	Aスタジオ	マーシャルエキサイト60	14:45~15:45		土田	田中(ま)、土田	門畑	久保田	田中(克)
		サウンドオブマッスル45	16:00~16:45		田中(克)	河野	土田	田中(克)	河野
	Bスタジオ	まずはこのエアロ	11:40~12:10		堀	河野	堀	久保田	河野
爽快棒		13:25~13:45		中山	瀬戸	花木	瀬戸	花木	
プール	まずはこのアクア	12:15~12:45		田中(ま)	田中(克)	久保田	門畑	門畑	
日曜日	エリア	レッスン名	時間		2日	9日	16日	23日	30日
	Aスタジオ	サウンドオブマッスル60	15:00~16:00		田中(克)	久保田	田中(克)	田中(ま)	土田
	Bスタジオ	ひきしめお腹15	12:00~12:15		名手	門畑	中山	名手	名手
		アロマストレッチ20	12:25~12:45		名手	門畑	中山	名手	名手
爽快棒		16:15~16:35		久保田	門畑	門畑	名手	門畑	

※担当者は都合により変更することがございます。予めご了承ください。

# 2019年4月 スタッフレッスン担当表 (スイミング)

曜日	レッスン		時間		3日	10日	17日	24日
月	ひきしめ水中ウォーク 30		10:20~10:50		花山	花山	花山	花山
	はじめて背泳ぎ		12:15~12:45		植谷	植谷	植谷	植谷
	月替わりスイム30		12:50~13:20		鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
	マスターズ初級		13:25~13:55		鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
	パーソナルスイム	有料	14:00~14:30		植谷	植谷	植谷	植谷
	リラックススイム	有料	20:10~21:10		福山	福山	福山	福山
	月替わりスイム30		21:15~21:45		福山	福山	福山	福山
曜日	レッスン		時間		4日	11日	18日	25日
火	はじめてプール		12:00~12:30		鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
	はじめてバタフライ		12:35~13:05		鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
	すいすい背泳ぎ		13:10~13:40		鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
	水中ウォーク 30		13:45~14:15		福山	福山	植谷	福山
	パーソナルスイム	有料	14:20~14:50		鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
	まずはこのアクア		20:30~21:00		田中(克)	久保田	門畑	久保田
	はじめて背泳ぎ		21:10~21:40		福山	福山	福山	福山
	すいすい平泳ぎ		21:45~22:15		福山	福山	福山	福山
曜日	レッスン		時間		5日	12日	19日	26日
水	リラックススイム	有料	10:30~11:30		植谷	植谷	植谷	植谷
	すいすいクロール		12:20~12:50		植谷	植谷	植谷	植谷
	はじめて平泳ぎ		12:55~13:25		堀	植谷	植谷	植谷
	パーソナルスイム	有料	13:30~14:00		植谷	植谷	植谷	植谷
	スタッフオリジナル30		20:10~20:40		野崎	野崎	野崎	野崎
	マスターズ上級		20:50~21:50		野崎	野崎	野崎	野崎
曜日	レッスン		時間		7日	14日	21日	28日
金	ベーシックスイム	有料	11:30~12:30		植谷	植谷	植谷	植谷
	はじめてクロール		12:40~13:10		鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
	すいすい平泳ぎ		13:15~13:45		鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
	パーソナルスイム	有料	13:50~14:20		鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
	パーソナルスイム	有料	20:10~20:40		白石	白石	白石	白石
	マスターズ中級		20:50~21:35		羽川	羽川	羽川	羽川
曜日	レッスン		時間	1日	8日	15日	22日	29日
土	まずはこのアクア		12:15~12:45	田中(ま)	田中(克)	久保田	門畑	門畑
曜日	レッスン		時間	2日	9日	16日	23日	30日
日	月替りスイム30		13:00~13:30	野崎	野崎	野崎	野崎	野崎
	すいすいバタフライ		13:35~14:05	野崎	野崎	野崎	野崎	野崎
	マスターズ上級		14:15~15:15	田中(ま)、田中(ま)	野崎	野崎	野崎	野崎

月替わりスイム		
曜日	時間	内容
月	12:50~13:20	すいすいバタフライ
月	21:15~21:45	すいすいクロール
日	13:00~13:30	はじめて平泳ぎ

スタッフオリジナル 20:10~20:40		
曜日	曜日	内容
水	5日	背泳ぎ(キック)
	12日	背泳ぎ(プル)
	19日	背泳ぎ(コンビネーション)
	26日	背泳ぎ(ターン)

※ レッスン参加時は、ご自身の体調管理を行ったうえでご参加ください。  
 レッスン途中参加、途中退場は体に大きな負担となりますのでご遠慮ください。