

# 2019年6月度 スタッフレッスン担当表 (スタジオ)

		3日	10日	17日	24日	
月	10:45~11:15 (奇数週) ウェーブストレッチリング (偶数週) ソフトジムボール 楽ヨガ~ RAKU YOGA ~	ウェーブ ストレッチリング 林	ソフトジムボール 林	ウェーブ ストレッチリング 西村	ソフトジムボール 林	
	12:45~13:15 サウンドオブマッスル30	明石	松岡	松岡	井上	
	14:30~15:15 マーシャルエキサイト45	橋本	井上	井上/氏本	磯村	
		4日	11日	18日	25日	
火	13:00~13:30 まずはこのエアロ	橋本	井上	井上	末永	
	21:15~22:00 フィールバランス~美LINE~45	末永	松岡	松岡	松岡	
	22:15~23:00 マーシャルエキサイト45	原	原	原	原	
		5日	12日	19日	26日	
水	13:30~14:15 サウンドオブマッスル45	井上	井上	松岡/井上	松岡	
	16:05~16:35 フィールバランス	西村	西村	西村	西村	
	21:15~22:15 サウンドオブマッスル60	原	原	末永/原	末永	
		7日	14日	21日	28日	
金	12:45~13:05/13:10~13:40 はじめてマーシャル/マーシャルエキサイト30	井上	松岡	井上	氏本	
	14:00~14:30 (奇数週) ウェーブストレッチリング (偶数週) ソフトジムボール 楽ヨガ~ RAKU YOGA ~	ウェーブ ストレッチリング 林	ソフトジムボール 林	ウェーブ ストレッチリング 林	ソフトジムボール 林	
	20:30~21:15 サウンドオブマッスル45	明石	上西	橋本/明石	明石	
	21:30~22:30 マーシャルエキサイト60	上西	上西	明石/原	上西	
		1日	8日	15日	22日	29日
土	12:15~12:45 フィールバランス~美LINE~30	氏本	氏本	氏本	橋本	末永
	13:00~13:45 サウンドオブマッスル45	松岡	松岡	磯村	磯村	磯村
		2日	9日	16日	23日	30日
日	11:30~12:00 まずはこのエアロ	末永	明石	明石	明石	末永
	13:15~14:00 サウンドオブマッスル45	明石	末永	氏本/明石	明石	明石
	14:15~15:15 マーシャルエキサイト60	氏本	磯村	橋本/磯村	松岡	磯村

※都合により担当者が変更することがございます。予めご了承くださいませ。

# 2019年6月度 スタッフレッスン担当表 (スタジオ)

			3日	10日	17日	24日
月	10:15~10:20 からだ充実体操		林	林	西村	林
	13:30~13:50 部活~BUKATSU~		林	林	林	林
	14:00~14:15 ひきしめお腹		松本	松本	林	松本
			4日	11日	18日	25日
火	12:40~12:45 からだ充実体操		橋本	林	井上	末永
	13:45~14:00 ストレッチ		林	松本	松本	末永
	19:45~20:00 アロマストレッチ		原	氏本	末永	原
			5日	12日	19日	26日
水	10:15~10:20 からだ充実体操		明石	明石	明石	明石
	10:30~10:50 爽快棒		明石	明石	明石	明石
	11:05~11:20 ひきしめお腹		明石	明石	明石	明石
	11:35~12:05 歌謡ヒットダンス		明石	明石	松岡/明石	明石
	16:45~17:00 アロマストレッチ		明石	氏本	向井	向井
	22:30~22:50 部活~BUKATSU~		橋本	氏本	氏本	氏本
			7日	14日	21日	28日
金	15:55~16:15 爽快棒		林	林	林	林
	16:30~16:45 ひきしめお腹		田中	田中	林	林
		1日	8日	15日	22日	29日
土	14:00~14:20 部活~BUKATSU~	磯村	松岡	磯村	磯村	磯村
	17:45~18:00 ひきしめお腹	磯村	磯村	田中	田中	原
		2日	9日	16日	23日	30日
日	12:10~12:25 ひきしめお腹	明石	明石	明石	明石	明石
	12:40~13:00 爽快棒	明石	明石	明石	明石	明石
	16:30~16:45 アロマストレッチ	尾崎	明石	明石	明石	明石

※都合により担当者が変更することがございます。予めご了承くださいませ。



# 2019年6月度 スタッフレッスン担当表（プール）

		3日	10日	17日	24日
月	13:30~14:00 はじめて背泳ぎ	氏本	氏本	末永	氏本
		4日	11日	18日	25日
火	10:45~11:15 はじめて（奇数週）/すいすい（偶数週） 平泳ぎ	はじめて 木林	すいすい 木林	はじめて 木林	すいすい 木林
	11:30~12:00 はじめて（奇数週）/すいすい（偶数週） バタフライ（偶数週）	はじめて 木林	すいすい 木林	はじめて 木林	すいすい 木林
	14:15~14:45 まずはこのアクア	井上	橋本	橋本	井上
	20:30~21:00 はじめて（奇数週）/すいすい（偶数週） クロール	はじめて 竹内	すいすい 竹内	はじめて 竹内	すいすい 竹内
	21:15~22:00 マスターズ45	竹内	竹内	竹内	竹内
		5日	12日	19日	26日
水	11:30~12:00 すいすいクロール	斎藤	斎藤	斎藤	斎藤
	12:15~12:45 すいすい背泳ぎ	斎藤	斎藤	斎藤	斎藤
	14:15~14:45 週替わりスイム30	はじめて 背泳ぎ 氏本	はじめて バタフライ 末永	すいすい 平泳ぎ 末永	すいすい バタフライ 末永
	15:00~15:30 まずはこのアクア	西村	松岡	西村	西村
	21:30~22:00 ひきしめ水中ウォーク	玉川	玉川	玉川	玉川
木					
金		7日	14日	21日	28日
	10:45~11:15 はじめてプール	木林	木林	木林	木林
	11:30~12:00 はじめてクロール	木林	木林	木林	木林
	13:15~13:45 水中ウォーク	木林	木林	木林	木林
	14:00~15:00 マスターズ60	木林	木林	木林	木林
	20:30~21:00 はじめて（奇数週）/すいすい（偶数週） バタフライ	はじめて 末永	すいすい 末永	はじめて 末永	すいすい 末永
21:15~21:45 週替わりスイム30	はじめて 平泳ぎ 末永	すいすい 背泳ぎ 末永	はじめて クロール 末永	すいすい クロール 末永	
土		1日	8日	15日	22日
	13:00~13:30 ひきしめ水中ウォーク	玉川	玉川	氏本	玉川
	13:45~14:15 はじめて背泳ぎ	氏本	氏本	末永	末永
14:30~15:00 週替わりスイム30	はじめて クロール 氏本	すいすい クロール 氏本	はじめて バタフライ 末永	すいすい 平泳ぎ 末永	すいすい バタフライ 末永
日		2日	9日	16日	23日
	11:00~11:30 はじめてクロール	竹内	斎藤	竹内	斎藤
11:45~12:15 週替わりスイム30	すいすい クロール 竹内	すいすい 背泳ぎ 斎藤	はじめて プール 竹内	はじめて 平泳ぎ 斎藤	すいすい バタフライ 斎藤

※都合により担当者が変更することがございます。予めご了承くださいませ。