

6月度 【スタジオ】 スタッフレッスン担当表

月曜日	クラス名	時間	スタジオ		3日	10日	17日	24日
	サウンドオブマッスル30	11:45~12:15	A		出口	出口	成清	出口
	フィールバランス~美LINE~45	12:50~13:35	B		溝	中山	出口	溝
	マーシャルエキサイト45	21:00~21:45	A		鈴木	成清	鈴木	木原
	サウンドオブマッスル45	22:00~22:45	A		岡本	木原	木原	岡本
火曜日	クラス名	時間	スタジオ		4日	11日	18日	25日
	歌謡ヒットダンス	14:45~15:15	B		長野	藤松	楠本	長野
	爽快棒	15:25~15:45	B		長野	楠本	中山	長野
	サウンドオブマッスル45	21:00~21:45	B		成清	岡本	木原	成清
水曜日	クラス名	時間	スタジオ		5日	12日	19日	26日
	楽ヨガ~RAKU YOGA~	12:30~13:00	B		長野	長野	長野	藤松
	SHIRITレ (女性限定)	13:10~13:30	B		藤松	佐伯	藤松	中山
	マーシャルエキサイト45	13:45~14:30	B		佐伯	鈴木	佐伯・成清	佐伯
	ストレッチ20	14:45~15:05	B		藤松	溝	中山	長野
	部活~BUKATSU~	19:55~20:15	B		藤松	鈴木	鈴木	鈴木
	SHIRITレ (女性限定)	20:25~20:45	B		藤松	鈴木	鈴木	鈴木
	サウンドオブマッスル60	21:00~22:00	A		木原	木原	岡本・成清	岡本
金曜日	クラス名	時間	スタジオ		7日	14日	21日	28日
	はじめてフィール	11:35~11:55	B		溝	溝	溝	中山
	フィールバランス~美LINE~30	12:00~12:30	B		溝	溝	溝	中山
	サウンドオブマッスル45	12:45~13:30	A		出口	出口	成清	出口
	まずはこのエアロ	14:00~14:30	B		長野	藤松	長野	長野
	爽快棒	14:40~15:00	B		長野	藤松	長野	長野
土曜日	クラス名	時間	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日
	マーシャルエキサイト60	11:30~12:30	A	木原	鈴木	木原・鈴木	木原	鈴木
	部活~BUKATSU~	13:00~13:20	B	山村	山村	藤松	山村	藤松
	サウンドオブマッスル45	18:15~19:00	A	成清	成清	成清	岡本	成清
日曜日	クラス名	時間	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日
	フィールバランス~美LINE~45	11:30~12:15	B	中山	中山	藤松	中山	中山
	サウンドオブマッスル60	12:30~13:30	A	岡本	成清	岡本・木原	木原	成清
	マーシャルエキサイト45	13:45~14:30	B	木原	岡本	成清	佐伯	岡本

※都合により、急遽担当者が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

スタッフレッスン担当表がホームページからご覧いただけます。 <https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=24>

6月度 【スタジオ】 スタッフレッスン担当表

	ク ラ ス 名	時 間		3日	10日	17日	24日
月 曜 日	はじめてプール	11:50~12:20		楠本	楠本	楠本	楠本
	はじめてクロール（月替わり）	12:30~13:00		楠本	楠本	楠本	楠本
	はじめて平泳ぎ（月替わり）	19:00~19:30		黒沢	黒沢	善本	善本
	マスターズ初級	19:40~20:10		黒沢	黒沢	善本	善本
	ク ラ ス 名	時 間		4日	11日	18日	25日
火 曜 日	すいすいクロール（月替わり）	12:10~12:40		楠本	楠本	楠本	楠本
	すいすい背泳ぎ（月替わり）	21:00~21:30		善本	善本	黒沢	黒沢
	すいすいクロール（月替わり）	21:40~22:10		善本	善本	黒沢	黒沢
	ク ラ ス 名	時 間		5日	12日	19日	26日
水 曜 日	水中ウォーク20	11:30~11:50		楠本	楠本	藤松	藤松
	はじめてバタフライ（月替わり）	14:40~15:10		善本	善本	楠本	楠本
	マスターズ初級	15:20~15:50		善本	善本	楠本	楠本
	マスターズ中上級	21:00~22:00		善本	善本	善本	善本
	ク ラ ス 名	時 間		7日	14日	21日	28日
金 曜 日	すいすい平泳ぎ（月替わり）	15:00~15:30		佐伯	善本	善本	善本
	マスターズ中級	15:40~16:25		佐伯	善本	善本	善本
	すいすいクロール（月替わり）	19:00~19:30		善本	善本	善本	善本
	マスターズ初級	19:40~20:10		善本	善本	善本	善本
	ク ラ ス 名	時 間	1日	8日	15日	22日	29日
土 曜 日	ひきしめ水中ウォーク20	11:00~11:20	藤松	藤松	藤松	成清	善本
	はじめて平泳ぎ（月替わり）	14:00~14:30	黒沢	黒沢	佐伯	黒沢	善本
	はじめてクロール（月替わり）	14:40~15:10	黒沢	黒沢	佐伯	黒沢	善本
	ク ラ ス 名	時 間	2日	9日	16日	23日	30日
日 曜 日	マスターズ初級	11:30~12:00	善本	楠本	善本	楠本	佐伯
	マスターズ中上級	12:10~12:55	善本	楠本	善本	楠本	佐伯
	まずはこのアクア	15:00~15:30	岡本	藤松	藤松	楠本	藤松

アクアオリジナル内容

	ク ラ ス 名	時 間	レ ッ ス ン 内 容
土	かんたんアクア	11:30~12:15	基礎動作を中心に、音楽に合わせて水中エクササイズを楽しみます。

※都合により、急遽担当者が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

スタッフレッスン担当表がホームページからご覧いただけます。 <https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=24>