

# 2019年12月 スタジオプログラム スタッフレッスン担当表

月	時間	レッスン名	場所	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:00 ~ 13:05	からだ充実体操	B		東田	生田	東田	小幡	冬季休館日
13:15 ~ 13:45	歌謡ヒットダンス 《センチメンタル・ジャーニー》	B		岩崎	東田	東田	小幡		
19:15 ~ 19:30	ポテパンフテクニッククラス	A		大川	岩崎	大川	三枝		
19:30 ~ 20:00	ポテパンフ 30	A		大川	岩崎	大川	三枝		
火	時間	レッスン名	場所	3日	10日	17日	24日	31日	
	10:15 ~ 10:45	フィールバランス	B		東田	東田	東田	東田	冬季休館日
	12:15 ~ 12:45	ポテパンフ 30	A		小幡	小幡	吉積	岩崎	
	19:15 ~ 20:00	ポテコンバット 45	A		吉積	吉積	三枝	吉積	
水	時間	レッスン名	場所	4日	11日	18日	25日		
	11:15 ~ 11:45	楽ヨガ~RAKU YOGA~ 〔偶数月 ユーブンク/奇数月 ボール〕	B		小幡	吉積	東田	小幡	
	12:10 ~ 12:25	ポテコンバットテクニッククラス	B		岩崎	吉積	三枝	岩崎	
	12:25 ~ 12:55	ポテコンバット 30	B		岩崎	吉積	三枝	岩崎	
	14:15 ~ 15:00	フィールバランス~美LINE~ 45	B		東田	東田	東田	東田	
	15:15 ~ 15:35	爽快棒	B		東田	東田	三枝	東田	
20:15 ~ 21:00	ポテパンフ 45	A		三枝	岩崎	三枝	吉積		
木	休 館 日								
金	時間	レッスン名	場所	6日	13日	20日	27日		
	10:00 ~ 10:30	まずはこのエアロ	B		田淵	田淵	東田	小幡	
	10:40 ~ 10:55	ひきしめお腹 15	B		田淵	田淵	東田	小幡	
	11:10 ~ 11:15	からだ充実体操	B		若菜	若菜	若菜	小幡	
	11:25 ~ 11:40	ストレッチ 15	B		若菜	若菜	若菜	小幡	
	14:30 ~ 14:45	ポテパンフテクニッククラス	A		吉積	小幡	三枝	吉積	
	14:45 ~ 15:30	ポテパンフ 45	A		吉積	小幡	三枝	吉積	
	19:20 ~ 19:50	フィールバランス~美LINE~ 30	B		三枝	三枝	岩崎	三枝	
	20:25 ~ 20:45	部活~BUKATSU~	B		大川	小野	岩崎	小野	
21:00 ~ 21:45	ポテコンバット 45	A		大川	大川	岩崎	大川		
土	時間	レッスン名	場所	7日	14日	21日	28日		
	12:00 ~ 12:45	フィールバランス~美LINE~ 45	B		吉積	三枝	岩崎	岩崎	
	13:15 ~ 14:15	ポテパンフ 60	A		岩崎	岩崎	小幡	小幡	
16:30 ~ 17:15	ポテコンバット 45	A		三枝	吉積	岩崎	岩崎		
日	時間	レッスン名	場所	1日	8日	15日	22日	29日	
	11:30 ~ 11:45	ポテコンバットテクニッククラス	A	大川	吉積	岩崎	吉積	岩崎	
	11:45 ~ 12:30	ポテコンバット 45	A	大川	吉積	岩崎	吉積	岩崎	
	12:45 ~ 13:30	ポテパンフ 45	A	岩崎	岩崎	大川	岩崎	吉積	
	13:45 ~ 14:15	まずはこのエアロ	A	三枝	三枝	三枝	岩崎	岩崎	
	14:30 ~ 15:00	フィールバランス	B	三枝	三枝	吉積	吉積	三枝	
	15:15 ~ 15:35	部活~BUKATSU~	B	小野	長谷川	長谷川	長谷川	小野	
15:45 ~ 16:00	ストレッチ 15	B	小野	長谷川	長谷川	長谷川	小野		

都合により担当者は変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
 また、下記URLからもスタッフ担当表が確認できます。  
<https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=35>

## 2019年12月 フールプログラム スタッフレッスン担当表

月	時間	レッスン名		2日	9日	16日	23日	30日
	12:15 ~ 12:45	月替わりスイム (はじめて) 30		山澤	山澤	山澤	岡田	冬季休館日
	13:45 ~ 14:15	マスターズ初・中級		山澤	山澤	山澤	岡田	
	19:30 ~ 20:00	はじめて平泳ぎ		大東	大東	大東	梅木	
火	時間	レッスン名		3日	10日	17日	24日	31日
	11:15 ~ 11:45	ひきしめ水中ウォーク30		日満	山澤	日満	日満	冬季休館日
	11:55 ~ 12:25	週替わりスイム (すいすい) 30		山澤	山澤	山澤	岡田	
	19:30 ~ 20:00	すいすいバタフライ		大東	大東	難波	大東	
20:15 ~ 21:15	マスターズ中・上級		大東	大東	大東	大東		
水	時間	レッスン名		4日	11日	18日	25日	
	12:15 ~ 12:45	月替わりスイム (はじめて) 30		山澤	山澤	山澤	岡田	
	13:45 ~ 14:30	マスターズ初・中級		山澤	山澤	山澤	岡田	
木	休 館 日							
金	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日	
	11:45 ~ 12:15	月替わりスイム (はじめて) 30		山澤	山澤	山澤	山澤	
	20:15 ~ 21:00	マスターズ中・上級		岡田	梅木	梅木	藤縄	
日	時間	レッスン名		1日	8日	15日	22日	29日
	13:10 ~ 13:40	水中ウォーク30	山澤	生田	生田	山澤	三枝	
	13:50 ~ 14:20	はじめて背泳ぎ	藤縄	藤縄	藤縄	藤縄	藤縄	
	14:30 ~ 15:15	マスターズ45	藤縄	藤縄	藤縄	藤縄	藤縄	

### ～ 週・月替わり レッスン内容のご案内 ～

週替わりスイム(すいすい)30		月替わりスイム(はじめて)30					
火曜日 11:55~12:25		月曜日 12:15~12:45		水曜日 12:15~12:45		金曜日 11:45~12:15	
3日	背泳ぎ	12月	クロール	12月	平泳ぎ	12月	背泳ぎ
10日	平泳ぎ	1月	バタフライ	1月	背泳ぎ	1月	平泳ぎ
17日	クロール						
24日	バタフライ						

都合により担当者は変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
 また、下記URLからもスタッフ担当表が確認できます。  
<https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=35>