

4月度 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	スタジオ		6日	13日	20日	27日
	14:00~14:45	ボディコンバット45	A		稲見	稲見	向井	釣
21:00~22:00	ボディパンプ60	A		向井	向井	谷本	向井	
水	時間	レッスン名	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日
	14:45~15:00	ひきしめお腹15	B	山田	釣	釣	山田	谷本
21:30~22:00	ボディパンプ30	A	釣	向井	谷本	向井		
木	時間	レッスン名	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日
	11:30~11:50	ストレッチ20	B	釣	上出	釣	釣	上出
	12:00~12:15	ひきしめお腹15	B	釣	上出	釣	釣	上出
	12:30~13:00	ボディパンプ30	A	釣	稲見	釣	釣	上出
	14:30~15:00	歌謡ヒットダンス	B	山田	山田	山田	山田	山田
	16:20~16:40	ストレッチ20	B	松藤	松藤	松藤	松藤	松藤
	19:30~19:50	爽快棒	B	谷本	稲見	谷本	谷本	釣
	20:15~21:15	ボディコンバット60	A	向井	稲見	谷本	向井	釣
金	時間	レッスン名	スタジオ	3日	10日	17日	24日	
	11:45~12:15	まずはこのエアロ	A	山田	山田	山田	山田	
	13:30~13:45	ボディコンバット テクニッククラス	B	釣	釣	稲見	釣	
	13:45~14:15	ボディコンバット30	B	釣	釣	稲見	釣	
	14:30~15:15	ボディパンプ45	A	稲見	上出	上出	稲見	
	14:40~15:00	爽快棒	B	山田	山田	山田	山田	
18:30~19:00	まずはこのエアロ	B	第新	釣	第新	第新		
土	時間	レッスン名	スタジオ	4日	11日	18日	25日	
	12:30~12:50	SHIRITレ (女性限定)	B	釣	釣	釣	上出	
	15:00~15:45	ボディパンプ45	A	釣	稲見	上出	上出	
	16:00~17:00	ボディコンバット60	A	向井	釣	釣	稲見	
日	時間	レッスン名	スタジオ	5日	12日	19日	26日	
	12:15~12:30	ボディコンバット テクニッククラス	A	釣	稲見	向井	稲見	
	12:30~13:15	ボディコンバット45	A	釣	稲見	向井	稲見	
13:30~14:30	ボディパンプ60	A	向井	谷本	谷本	向井		

※都合により、担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

4月度 プールプログラム スタッフレッスン担当表

月	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日
	10:45~11:15	水中ウォーク		浅川	浅川	浅川	浅川
	11:30~12:00	はじめてクロール		浅川	浅川	浅川	浅川
	12:10~12:40	はじめてプール		浅川	浅川	浅川	浅川
	19:30~20:00	スタッフオリジナル		ひきしめ 水中ウォーク 稲見	クロール 稲見	水中ウォーク 稲見	まずはこの アクア 釣
水	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日
	10:40~11:10	月替わりスイム(はじめて) バタフライ	浅川	浅川	浅川	浅川	浅川
	11:20~11:50	マスターズ30	クロール 浅川	平泳ぎ 浅川	背泳ぎ 浅川	バタフライ 浅川	クロール 浅川
木	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日
	14:15~15:00	マスターズ45	浅川	浅川	浅川	浅川	浅川
金	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	
	13:00~13:30	マスターズ30	平泳ぎ 浅川	クロール 浅川	バタフライ 浅川	背泳ぎ 浅川	
	13:40~14:10	すいすいバタフライ	浅川	浅川	浅川	浅川	
	19:30~20:00	月替わりスイム(はじめて) バタフライ	浅川	浅川	浅川	浅川	
	20:10~20:40	マスターズ30	バタフライ 浅川	背泳ぎ 浅川	平泳ぎ 浅川	クロール 浅川	
土	時間	レッスン名	4日	11日	18日	25日	
	12:30~13:00	マスターズ30	背泳ぎ 稲見	平泳ぎ 浅川	バタフライ 稲見	クロール 浅川	
	13:10~13:40	月替わりスイム(はじめて) バタフライ	稲見	浅川	稲見	浅川	
日	時間	レッスン名	5日	12日	19日	26日	
	15:15~15:45	まずはこのアクア	稲見	稲見	釣	第新	
	16:00~17:00	マスターズ60	稲見	浅川	稲見	浅川	

※都合により、担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。