

2020年4月 スタッフレッスン担当表(スタジオ)

月			6日 休館日	13日 休館日	20日 休館日	27日 休館日
火	レッスン名	時間	7日	14日	21日	28日
	爽快棒 (B)	10:55~11:15	千田	福田	加藤	加藤
	スタッフオリジナル30 (B)	11:30~12:00	まずはこのエアロ	歌謡ヒットダンス	まずはこのエアロ	歌謡ヒットダンス
	SHIRIトレ (B) ※SHIRIトレは女性限定レッスンです	14:40~15:00	千田	千田	福田	福田
	ボディパンプ45 (A)	20:00~20:45	梅原	梅原	梅原	梅原
	ボディコンバット45 (A)	21:00~21:45	藤原	藤原	千田	藤原
水	レッスン名	時間	1日	8日	15日	22日
	ボディパンプ45 (A)	13:45~14:30	千田	千田	千田	千田
木	レッスン名	時間	2日	9日	16日	23日
	歌謡ヒットダンス (A) 「年下の男の子」	11:30~12:00	千田	加藤	加藤	千田
	スタッフオリジナル20 (A) ※SHIRIトレは女性限定レッスンです	12:10~12:30	爽快棒 南	爽快棒 南	SHIRIトレ 福田	爽快棒 南
	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ (B)	15:00~15:30	千田	千田	千田	千田
	ボディコンバット テクニッククラス	16:00~16:15	加藤	加藤	加藤	富成
	ボディコンバット30 (A)	16:15~16:45	加藤	加藤	加藤	富成
	ボディパンプ30 (A)	20:15~20:45	梅原	梅原	梅原	梅原
	ボディコンバット60 (A)	21:00~22:00	藤原	千田	千田	藤原
金	レッスン名	時間	3日	10日	17日	24日
	爽快棒 (B)	10:30~10:50	南	南	南	南
	ボディパンプ60 (A)	21:00~22:00	梅原	梅原	梅原	梅原
土	レッスン名	時間	4日	11日	18日	25日
	ストレッチ20 (A)	12:00~12:20	関谷	松浦	松浦	松浦
	ひきしめお腹15 (A)	12:30~12:45	関谷	松浦	松浦	松浦
	ボディパンプ45 (A)	17:00~17:45	富成	藤原	藤原	藤原
日	レッスン名	時間	5日	12日	19日	26日
	歌謡ヒットダンス (B) 「め組の人」	11:00~11:30	富成	千田	富成	富成
	ボディコンバット60 (A)	12:45~13:45	藤原	千田	藤原	富成
	ボディパンプ60 (A)	14:00~15:00	富成	藤原	千田	梅原

※ (A) はAスタジオで、(B) はBスタジオで行うレッスンです。

※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。

2020年4月 スタッフレッスン担当表(プール)

月			6日 休館日	13日 休館日	20日 休館日	27日 休館日	
火	レッスン名	時 間	7日	14日	21日	28日	
	月替わりプログラム	12:15~12:45	水中ウォーク	水中ウォーク	水中ウォーク	水中ウォーク	
	マスターズ初級	20:00~20:30	加藤 寺本	千田 寺本	千田 吉永	加藤 吉永	
水	レッスン名	時 間	1日	8日	15日	22日	29日
	まずはこのアクア30	11:30~12:00	加藤	富成	加藤	加藤	富成
	マスターズ初級	12:10~12:40	竹本	寺本	竹本	竹本	寺本
	月替わりスイム(はじめてクロール)	20:00~20:30	寺本	寺本	寺本	寺本	
木	レッスン名	時 間	2日	9日	16日	23日	30日
	月替わりスイム(はじめてバタフライ)	12:00~12:30	竹本	竹本	竹本	竹本	竹本
	ひきしめ水中ウォーク30	12:40~13:10	加藤	南	南	竹本	竹本
	マスターズ中級	20:00~20:45	寺本	竹本	竹本	吉永	吉永
金	レッスン名	時 間	3日	10日	17日	24日	
	月替わりプログラム	12:40~13:10	はじめてクロール 竹本	水中ウォーク 寺本	水中ウォーク 南	水中ウォーク 南	
土	レッスン名	時 間	4日	11日	18日	25日	
	月替わりスイム(はじめて平泳ぎ)	12:50~13:20	竹本	竹本	竹本	竹本	
	まずはこのアクア30	13:30~14:00	富成	藤原	富成	富成	
日	レッスン名	時 間	5日	12日	19日	26日	
	月替わりスイム(すいすいクロール)	13:45~14:15	寺本	寺本	寺本	寺本	
	マスターズ中級	14:25~15:10	寺本	寺本	寺本	寺本	

※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。