

4月度 スタジオ スタッフレッスン担当表

		スタジオ	6	13	20	27
月	10:40~10:45 からだ充実体操	A	梶田	梶田	藤井	岡田
	12:15~13:00 ボディパンプ45	B	梶田	梶田	小橋	梶田
	13:25~13:45 SHIRITレ (女性限定)	B	梶村	小橋	若松	藤井
	14:00~14:30 まずはこのエアロ	B	梶田	梶田	藤井	梶田
	18:55~19:15 爽快棒	A	若松	若松	若松	若松
	20:30~21:30 ボディパンプ60	B	杉立	岡野	杉立	小橋
			7	14	21	28
火	13:00~13:30 楽ヨガ ~RAKU YOGA~ (ウェーブストレッチ)	A	合掌・合蹠のポーズ		三日月の捻りのポーズ	
	13:40~14:00 爽快棒	A	藤井	藤井	小橋	梶村
	18:25~18:40 ボディコンバットテクニッククラス	B	藤井	藤井	小橋	梶村
	18:45~19:15 ボディコンバット30	B	若松	若松	小橋	若松
	19:30~20:15 ボディパンプ45	B	若松	若松	小橋	若松
			1	8	15	22
水	10:45~11:00 ボディパンプテクニッククラス	B	梶田	梶田	梶田	梶田
	11:00~11:45 ボディパンプ45	B	梶田	梶田	梶田	梶田
	14:00~14:15 ボディコンバットテクニッククラス	A	小橋	小橋	小橋	若松
	14:20~14:50 ボディコンバット30	A	小橋	小橋	小橋	若松
	19:15~19:35 SHIRITレ (女性限定)	A	梶村	梶村	若松	若松
	19:45~20:30 ボディコンバット45	B	岡野	岡野	若松	岡野

		スタジオ	2	9	16	23	30
木	10:45~10:50 からだ充実体操	A	岡田	岡田	藤井	岡田	岡田
	11:30~12:00 歌謡ヒットダンス (お久しぶりね)	A	若松	梶田	梶田	梶田	梶田
	12:15~12:35 部活 ~BUKATSU~	A	若松	梶田	梶田	梶田	梶田
	12:45~13:00 ストレッチ15	A	若松	梶田	梶田	梶田	梶田
	18:45~19:15 ボディパンプ30	B	小橋	小橋	小橋	小橋	小橋
	20:30~21:15 ボディコンバット45	B	宇野	岡野	宇野	宇野	岡野
				4	11	18	25
土	14:00~14:30 まずはこのエアロ	A	若松	若松	若松	若松	
	14:40~14:55 ひきしめお腹15	A	若松	若松	若松	若松	
	16:30~17:30 ボディパンプ60	B	岡野	小橋	岡野	岡野	
			5	12	19	26	
日	14:15~15:00 ボディパンプ45	B	杉立	小橋	岡野	岡野	
	15:15~16:15 ボディコンバット60	B	小橋	若松	小橋	宇野	
	16:30~16:50 アロマストレッチ20	A	橋本	杉立	橋本	杉立	

担当者が変更する場合がございます。予めご了承ください。
*代行POPをご確認ください。

4月度 プール スタッフレッスン担当表

月	11:00~11:30 はじめてプール		6 浅井	13 浅井	20 田中	27 浅井
	11:35~12:05 はじめてクロール		浅井	浅井	田中	浅井
	19:30~20:00 まずはこのアクア		梶村	梶村	梶村	杉立
	20:30~21:30 有料スイム		野川	野川	野川	野川

火	10:40~11:10 クロール		7 はじめてクロール 浅井	14 はじめてクロール 浅井	21 すいすいクロール 浅井	28 すいすいクロール 浅井
	11:15~11:45 週替わりスイム30		はじめて平泳ぎ 高野	はじめて背泳ぎ 浅井	すいすい平泳ぎ 高野	すいすいバタフライ 梶村
	20:10~20:40 はじめて週替わり		はじめてクロール 杉立	はじめて背泳ぎ 梶村	はじめて平泳ぎ 杉立	はじめてバタフライ 杉立
	20:45~21:15 すいすい週替わり		すいすいクロール 杉立	すいすい背泳ぎ 梶村	すいすい平泳ぎ 杉立	すいすいバタフライ 杉立

水	11:10~11:40 水中ウォーク30	1 岡田	8 岡田	15 岡田	22 岡田	29 小橋
	11:50~12:20 背泳ぎ	はじめて背泳ぎ 高野	すいすい背泳ぎ 高野	はじめて背泳ぎ 梶村	すいすい背泳ぎ 高野	はじめて背泳ぎ 梶村
	12:25~12:55 平泳ぎ	はじめて平泳ぎ 高野	すいすい平泳ぎ 高野	はじめて平泳ぎ 梶村	すいすい平泳ぎ 高野	はじめて平泳ぎ 梶村
	13:00~14:00 ベーシックスイム(有料)		梶村	梶村	梶村	梶村

木	11:50~12:20 マスターズ初級	2 梶村	9 梶村	16 梶村	23 梶村	30 梶村
	12:25~12:55 バタフライ	すいすいバタフライ 梶村	はじめてバタフライ 梶村	すいすいバタフライ 梶村	はじめてバタフライ 梶村	すいすいバタフライ 梶村
	13:00~14:00 リラックススイム(有料)		梶村	梶村	梶村	梶村
	14:15~14:45 まずはこのアクア	梶田	藤井	梶田	梶田	藤井
	20:45~21:30 マスターズ中級	杉立	杉立	杉立	梶村	杉立

土	11:00~11:30 ひきしめ水中ウォーク30	4 藤井	11 藤井	18 藤井	25 藤井	
	11:40~12:10 まずはこのアクア	藤井	藤井	藤井	藤井	
	12:20~12:50 週替わりスイム30	はじめて背泳ぎ 梶村	すいすい平泳ぎ 梶村	はじめてバタフライ 梶村	すいすいクロール 梶村	
	12:55~13:55 有料スイム	梶村	梶村	梶村	梶村	

担当者が変更する場合がございます。予めご了承ください。
*代行POPをご確認ください。