

2020年4月度 スタッフレッスン担当表

月曜日	エリア	レッスン名	時間		6	13	20	27	
	Aスタジオ		からだ充実体操	10:10~10:15		石橋	堀	石橋	石橋
			ボディバンプ30	14:45~15:15		久保田	竹井	土田	久保田
			ボディコンバット60	21:15~22:15		土田	門畑	久保田	門畑
	Bスタジオ		ひきしめお腹20	10:30~10:50		尾谷	尾谷	森本	森本
			スタッフオリジナル30	12:45~13:15		桑3カ 堀	桑3カ 堀	ストレッチ 森	爽快棒 石橋
			爽快棒	15:30~15:50		石橋	堀	石橋	竹井
		SHIRITレ【女性限定】	20:15~20:35		門畑	土田	門畑	土田	

火曜日	エリア	レッスン名	時間		7	14	21	28
	Bスタジオ		歌謡ヒットダンス	14:10~14:40		堀	森	土田

水曜日	エリア	レッスン名	時間	1	8	15	22	29	
	Aスタジオ		ボディバンプ60	20:15~21:15	土田	竹井	北村	土田	
			ボディコンバット60	21:30~22:30	門畑	門畑	門畑	竹井	
	Bスタジオ		SHIRITレ【女性限定】	13:30~13:50	土田	竹井	竹井	北村	竹井

金曜日	エリア	レッスン名	時間	3	10	17	24		
	Aスタジオ		からだ充実体操	10:10~10:15	石橋	石橋	石橋	石橋	
			ボディバンプ45	13:45~14:30	北村	久保田・竹井	北村	北村	
			ボディバンプ45	21:15~22:00	竹井	北村	久保田	山岡	
	Bスタジオ		部活~BUKATSU~	10:30~10:50	北村	堀	堀	堀	
		爽快棒	15:25~15:45	石橋	石橋	石橋	石橋		

土曜日	エリア	レッスン名	時間	4	11	18	25		
	Aスタジオ		ボディコンバット60	14:00~15:00	門畑	久保田・門畑	土田	土田	
			ボディバンプ60	15:15~16:15	久保田	土田・北村	北村	久保田	
	Bスタジオ		まずはこのエアロ	11:45~12:15	堀	土田	堀	堀	
	プール		スタッフオリジナル30	12:15~12:45	水中ウォーク 久保田	まずはこのアクア 久保田	水中ウォーク 北村	まずはこのアクア 森	

日曜日	エリア	レッスン名	時間	5	12	19	26	
	Aスタジオ		ボディバンプ テクニッククラス	15:00~15:15	北村	久保田	土田	土田
		ボディバンプ45	15:15~16:00	北村	久保田・竹井	土田	土田	

レズミルズの新曲は10日からとなります。

※担当者は都合により変更することがございます。予めご了承ください。

2020.4.4現在

2020年4月 スタッフレッスン担当表 (スイミング)

曜日	レッスン		時間		6	13	20	27	
月	ひきしめ水中ウォーク 30		10:20~10:50		竹井	竹井	竹井	竹井	
	はじめて月替わりスイム		12:50~13:20		道明	道明	道明	道明	
	マスターズ初級		13:25~13:55		道明	道明	道明	道明	
	パーソナルスイム	有料	14:00~14:30		植谷	植谷	植谷	植谷	
	ベーシックスイム	有料	20:10~21:10		植谷	植谷	植谷	植谷	
	すいすい月替わりスイム		21:15~21:45		植谷	植谷	植谷	植谷	
曜日	レッスン		時間		7	14	21	28	
火	はじめてプール		12:00~12:30		荒木	荒木	荒木	荒木	
	すいすい月替わりスイム		12:35~13:05		荒木	荒木	荒木	荒木	
	水中ウォーク 30		13:10~13:40		花山	花山	花山	花山	
	パーソナルスイム	有料	13:45~14:15		植谷	植谷	植谷	植谷	
	はじめて月替わりスイム		20:10~20:40		植谷	植谷	植谷	植谷	
	マスターズ上級		20:50~21:50		植谷	植谷	植谷	植谷	
曜日	レッスン		時間		1	8	15	22	29
水	ベーシックスイム	有料	10:30~11:30	植谷	植谷	植谷	植谷	植谷	
	はじめて月替わりスイム		12:20~12:50	道明	道明	道明	道明	道明	
	すいすい月替わりスイム		12:55~13:25	道明	道明	道明	道明	道明	
	パーソナルスイム	有料	13:30~14:00	道明	道明	道明	道明	道明	
曜日	レッスン		時間		3	10	17	24	
金	ベーシックスイム	有料	11:30~12:30	植谷	植谷	植谷	植谷		
	すいすい月替わりスイム		12:40~13:10	植谷	植谷	植谷	植谷		
	はじめて月替わりスイム		13:15~13:45	植谷	植谷	植谷	植谷		
	パーソナルスイム	有料	13:50~14:20	植谷	植谷	植谷	植谷		
	パーソナルスイム	有料	20:10~20:40	白石	白石	白石	白石		
	マスターズ中級		20:50~21:35	白石	白石	白石	白石		
曜日	レッスン		時間		4	11	18	25	
土	スタッフオリジナル		12:15~12:45	水中ウォーク	まずはこのアクア	水中ウォーク	まずはこのアクア		
				久保田	久保田	北村	森		
曜日	レッスン		時間		5	12	19	26	
日	はじめて月替わりスイム		13:00~13:30	道明	道明	道明	道明		
	すいすい月替わりスイム		13:35~14:05	道明	道明	道明	道明		
	マスターズ上級		14:15~15:15	道明	道明	道明	道明		

- ※ レッスン参加時は、ご自身の体調管理を行ってうえでご参加ください。
- ※ レッスン途中参加、途中退場は体に大きな負担となりますのでご遠慮ください。
- ※ 担当者は都合により変更することがございます。予めご了承ください。
- ※ はじめて月替わりスイム・すいすい月替わりスイムは、別紙レッスン計画表をご覧ください。

2020.3.30現在