

# 4月 スタッフレッスン担当表 (A・Bスタジオ)

	クラス名	スタジオ	時間		6	13	20	27
月曜日	ボディパンプ45	A	13:30~14:15		川口	小谷	川口	川口
	爽快棒	B	14:40~15:00		久岡	好本	好本	好本
	ボディパンプ45	A	22:15~23:00		末永	北村	末永	北村
水曜日	クラス名	スタジオ	時間	1	8	15	22	29
	ボディコンバット60	A	21:00~22:00	北村	西村	西村	西村	
木曜日	クラス名	スタジオ	時間	2	9	16	23	30
	SHIRIトレ	B	12:10~12:30	小谷	小谷	川口	小谷	川口
	ボディコンバット30	B	12:45~13:15	小谷	小谷	川口	小谷	川口
	SHIRIトレ	B	19:15~19:35	末永	末永	小谷	末永	末永
	ボディコンバット45	A	21:45~22:30	西村	北村	北村	北村	北村
金曜日	クラス名	スタジオ	時間	3	10	17	24	
	ボディパンプ30	A	12:15~12:45	小谷	小谷	加藤	川口	
	アロマストレッチ20	B	16:05~16:25	北村	好本	好本	好本	
	ボディパンプ60	A	21:00~22:00	西村	西村	北村	西村	
土曜日	クラス名	スタジオ	時間	4	11	18	25	
	ボディパンプ60	A	17:45~18:45	北村	北村	末永	北村	
日曜日	クラス名	スタジオ	時間	5	12	19	26	
	ボディパンプ45	A	12:15~13:00	北村	末永	北村	小谷	
	爽快棒	B	15:45~16:05	末永	末永	北村	末永	
	ボディコンバット60	A	16:45~17:45	末永	西村	末永	小谷	

※ボディパンプ、ボディコンバットの楽曲リリースは4月10日以降となります。

※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。

## レズミルズバーチャル (バーチャルエクササイズ)



### 【ポイント①】

入退場は、いつでも！

### 【ポイント②】

大画面で熱中！

### 【ポイント③】

人気のヨガ&格闘技も！

## 続けるための少人数スクール『Fit Buddy』 ※Fit Buddy会員限定

### トータルシェイプ

ダンベルなどのツールを使って全身の筋肉を鍛えます。メリハリのあるカラダを目指したい方におすすめです。



### サーキット

音楽×筋トレ×有酸素運動の組み合わせで、リズムに合わせてトレーニング。全身をシェイプアップしたい方におすすめです。



### HIIT ヒート

全身を使った高強度インターバルトレーニング。心肺機能の向上、筋力アップ、脂肪燃焼を短時間で実行したい方におすすめです。



詳しくは館内掲示またはお近くのスタッフまでお尋ねください。

# 4月 スタッフレッスン担当表 (プール)

	クラス名	時間		6	13	20	27
月曜日	マスターズ中級	12:15~13:00		加藤	加藤	加藤	加藤
	はじめてプール	13:05~13:35		加藤	加藤	加藤	加藤
	水中ウォーク	13:50~14:20		小谷	赤木	小谷	小谷
	まずはこのアクア	14:30~15:00		小谷	川口	小谷	小谷
	ベーシックスイム(有料)	19:45~20:45		高落	高落	高落	高落
	すいすい背泳ぎ	21:00~21:30		濱田	濱田	濱田	濱田
	マスターズ初級	21:30~22:00		濱田	濱田	濱田	濱田
水曜日	クラス名	時間	1	8	15	22	29
	はじめてクロール	11:35~12:05	大坪	大坪	大坪	大坪	大坪
	ひきしめ水中ウォーク30	12:20~12:50	大坪	大坪	大坪	大坪	大坪
	すいすい背泳ぎ	13:00~13:30	大坪	大坪	大坪	大坪	大坪
	すいすい平泳ぎ	13:35~14:05	大坪	大坪	大坪	大坪	大坪
	はじめてクロール	20:30~21:00	仁田	仁田	仁田	仁田	
	すいすい平泳ぎ	21:00~21:30	仁田	仁田	仁田	仁田	
	マスターズ初級・中級	21:30~22:00	仁田	仁田	仁田	仁田	
	クラス名	時間	2	9	16	23	30
木曜日	マスターズ初級	12:25~12:55	大坪	大坪	大坪	大坪	大坪
	すいすいバタフライ	13:00~13:30	大坪	大坪	大坪	大坪	大坪
	水中ウォーク	14:30~15:00	赤木	赤木	赤木	赤木	赤木
	はじめて平泳ぎ	20:30~21:00	仁田	仁田	仁田	仁田	仁田
	すいすいバタフライ	21:00~21:30	仁田	仁田	仁田	仁田	仁田
	マスターズ中級・上級	21:30~22:15	仁田	仁田	仁田	仁田	仁田
金曜日	クラス名	時間	3	10	17	24	
	マスターズ初級・中級	12:00~12:45	仁田	仁田	仁田	仁田	
	はじめてクロール	12:50~13:20	川崎	川崎	川崎	川崎	
	まずはこのアクア	13:35~14:05	小谷	小谷	小谷	小谷	
	はじめて背泳ぎ	20:30~21:00	加藤	加藤	加藤	加藤	
	マスターズ初級・中級	21:00~21:30	加藤	加藤	加藤	加藤	
日曜日	クラス名	時間	5	12	19	26	
	はじめて平泳ぎ	13:30~14:00	加藤	加藤	加藤	加藤	
	まずはこのアクア	14:10~14:40	加藤	西村	加藤	小谷	
	はじめてバタフライ	15:30~16:00	加藤	加藤	加藤	加藤	
	すいすいクロール	16:05~16:35	加藤	加藤	加藤	加藤	
	マスターズ上級	16:45~17:45	加藤	加藤	加藤	加藤	

※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。