

2020年 4月度 コ・ス・パ風 スタッフレッスン担当表

月曜日	レッスン名	時間	場所	6日	13日	20日	27日	
	SHIRIトレ(女性限定)	19:40~20:00	Aスタジオ	宮川	皆木	皆木	片山	
	ボディパンプ45	20:15~21:00	Aスタジオ	松川	菅原	菅原	片山	
	ボディコンバット60	21:15~22:15	Bスタジオ	片山	皆木	皆木	菅原	
火曜日	レッスン名	時間	場所	7日	14日	21日	28日	
	からだ充実体操	10:10~10:15	Bスタジオ	西森	西森	前田	西森	
	ボディコンバットテクニッククラス ボディコンバット30	12:30~13:15	Aスタジオ	西森	皆木	西森	松川	
	歌謡ヒットダンス (4月実施曲:VACATION)	13:30~14:00	Aスタジオ	皆木	西森	皆木	片山	
	スマイルプログラム (爽快棒)	14:45~15:05	Bスタジオ	皆木	片山	皆木	瀬野	
水曜日	レッスン名	時間	場所	1日	8日	15日	22日	29日
	楽ヨガ~RAKUYOGA~30	9:30~10:00	Bスタジオ	リンク 西森	リンク 片山	リンク 西森	リンク 西森	リンク 片山
	からだ充実体操	10:10~10:15	Bスタジオ	西森	片山	西森	片山	西森
	スマイルプログラム (爽快棒)	10:25~10:45	Bスタジオ	西森	片山	西森	片山	西森
	ボディパンプ45	12:30~13:15	Aスタジオ	菅原	片山	菅原	片山	菅原
	ボディコンバット45	13:30~14:15	Aスタジオ	片山	松川	片山	菅原	西森
	ボディコンバット45	21:20~22:05	Bスタジオ	皆木	小川	小川	松川	祝日 営業

金曜日	レッスン名	時間	場所	3日	10日	17日	24日
	からだ充実体操	11:40~11:45	Aスタジオ	前田	前田	前田	片山
	SHIRIトレ(女性限定)	11:55~12:15	Aスタジオ	片山	西森	皆木	片山
	ボディパンプテクニッククラス ボディパンプ30	13:15~14:00	Bスタジオ	西森	菅原	西森	菅原
	SHIRIトレ(女性限定)	20:25~20:45	Aスタジオ	皆木	宮川	宮川	皆木
土曜日	レッスン名	時間	場所	4日	11日	18日	25日
	ボディパンプ45	16:45~17:30	Aスタジオ	皆木	皆木	皆木	片山
	ボディコンバット45	17:45~18:30	Aスタジオ	松川	片山	西森	菅原
日曜日	レッスン名	時間	場所	5日	12日	19日	26日
	まずはこのアクア	11:15~11:45	プール	松川	皆木	片山	皆木
	まずはこのエアロ	13:30~14:00	Aスタジオ	菅原	西森	菅原	松川
	ボディパンプ60	15:15~16:15	Aスタジオ	菅原	皆木	西森	菅原
	ボディコンバットテクニッククラス ボディコンバット45	16:30~17:30	Aスタジオ	松川	松川	皆木	皆木

★ホームページからもご覧いただけます★

<https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=2>

※都合により担当者が変更となる場合がございます。
予めご了承ください。

※ボディコンバット・ボディパンプのレッスンは4/10より新曲で実施いたします。
4/1~4/9の間中は3月までの実施曲となります。予めご了承くださいませ。

2020年 4月 度 コ・ス・パ鳳 スタッフレッスン担当表

月曜日	レッスン名	時間	6日	13日	20日	27日		
	スマイルプログラム (水中ウォーク30)	12:30~13:00	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺		
	クロール	13:15~13:45	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺		
	マスタース45	14:00~14:45	竹本	竹本	竹本	竹本		
	月替わりスイム	20:00~20:30	長谷川	長谷川	長谷川	長谷川		
	マスタース45	20:40~21:25	長谷川	長谷川	長谷川	長谷川		
	月替わり内容 月曜日20:00~20:30			4月	5月	6月	7月	8月
	レッスン内容			バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ

火曜日	レッスン名	時間	7日	14日	21日	28日	
	平泳ぎ	10:20~10:50	渡辺	竹本	竹本	竹本	
	バタフライ	11:00~11:30	渡辺	竹本	竹本	竹本	

水曜日	レッスン名	時間	1日	8日	15日	22日	29日
	スマイルプログラム (ひきしめ水中ウォーク30)	12:30~13:00	竹本	竹本	竹本	竹本	竹本
	マスタース45	13:15~14:00	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺
	月替わりスイム	20:00~20:30	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺	
	月替わり			4月	5月	6月	7月
レッスン内容			クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ

金曜日	レッスン名	時間	3日	10日	17日	24日		
	週替わりスイム	11:45~12:15	竹本	竹本	竹本	竹本		
	背泳ぎ	12:25~12:55	竹本	竹本	竹本	竹本		
	週替わり			1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
	レッスン内容			はじめてプール	クロール	平泳ぎ	バタフライ	

日曜日	レッスン名	時間	5日	12日	19日	26日		
	クロール	12:00~12:30	山田	山田	山田	山田		
	月替わりスイム	12:40~13:10	山田	山田	山田	山田		
	月替わり			4月	5月	6月	7月	8月
	レッスン内容			平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ

★ホームページからもご覧いただけます★

<https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=2>

※都合により担当者が変更となる場合がございます。
予めご了承ください。