

4月度スタッフレッスン担当表(スタジオ)

	時間	プログラム名	6日	13日	20日	27日	
月	13:30~13:45	ひきしめお腹15	西岡	吉田	明石	西岡	
	15:00~15:15	ボディコンバットテクニッククラス	吉村	西岡	明石	明石	
	15:15~15:45	ボディコンバット30					
	16:00~16:20	爽快棒	西川	西岡	西川	明石	
	21:15~22:00	ボディパンプ45	西川	西川	西川	菊川	
	時間	プログラム名	7日	14日	21日	28日	
火	14:45~15:05	爽快棒	明石	明石	西川	西川	
	15:20~15:50	今月はリングを使用します。	明石	明石	明石	西川	
		楽ヨガ~RAKU YOGA~					
	19:30~19:50	SHIRITレ(女性限定)	吉村	吉村	吉村	吉村	
21:15~22:15	ボディコンバット60	吉田	吉村	西川	吉村		
	時間	プログラム名	1日	8日	15日	22日	29日
水	11:15~11:35	SHIRITレ(女性限定)	森本	森本	森本	森本	西川
	14:30~15:15	ボディパンプ45	森本	森本	森本	森本	西川
	15:30~15:50	本日の香り	ラベンダー	グレープフルーツ	ローズ	ゼラニウム	ベルガモット
		アロマストレッチ20	菊川	菊川	菊川	吉村	西川
	21:00~22:00	ボディパンプ60	明石	菊川	西川	西川	祝日営業
	時間	プログラム名	3日	10日	17日	24日	
金	12:30~13:15	ボディパンプ45	森本	森本	森本	森本	
	21:30~22:15	ボディコンバット45	西岡	吉田	吉田	吉田	
	時間	プログラム名	4日	11日	18日	25日	
土	11:45~12:05	SHIRITレ(女性限定)	森本	森本	森本	森本	
	15:15~16:00	ボディパンプ45	森本	森本	森本	森本	
	16:15~17:15	ボディコンバット60	明石	明石	西岡	西岡	
	時間	プログラム名	5日	12日	19日	26日	
日	13:15~14:15	ボディパンプ60	菊川	菊川	森本	森本	
	14:30~15:15	ボディコンバット45	西岡	西岡	吉田	西岡	

※都合により担当者が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

※レッスン開始後の途中参加・途中退場はご遠慮ください。
 ※ドリンクの持ち込みは、フタ付きの容器でお願いいたします。
 ※スタジオ内での、他の方の場所取りはご遠慮ください。

4月度スタッフレッスン担当表【プール】

時 間		プログラム名	6日	13日	20日	27日	
月	10:30~11:00	水中ウォーク30	西岡	西岡	明石	明石	
	11:25~11:55	はじめてプール	秀田	秀田	秀田	秀田	
	12:05~12:35	はじめて <u>クロール</u> /平泳ぎ	秀田	秀田	秀田	秀田	
	13:30~14:30	ベーシックスイム/リラックススイム	スイムレッスン(有料)				
	20:00~20:30	はじめて <u>バタフライ</u> /クロール	藤森	増田	増田	増田	
	20:35~21:05	はじめて <u>背泳ぎ</u> /平泳ぎ	藤森	増田	増田	増田	
時 間		プログラム名	7日	14日	21日	28日	
火	12:15~12:45	はじめて <u>背泳ぎ</u> /クロール	村上	村上	村上	村上	
	12:55~13:40	マスターズ45	柴田	柴田	柴田	柴田	
	20:00~20:30	スタッフオリジナル30	はじめてクロール 柴田	はじめてバタフライ 野田	すいすい背泳ぎ 野田	はじめて平泳ぎ 野田	
時 間		プログラム名	1日	8日	15日	22日	29日
水	10:15~10:45	はじめて <u>背泳ぎ</u> /クロール	中野	中野	中野	中野	中野
	11:55~12:25	マスターズ30	藤森	藤森	藤森	藤森	藤森
	19:30~19:50	はじめてプール	増田	増田	増田	増田	祝日営業
	20:00~21:00	ベーシックスイム/リラックススイム	スイムレッスン(有料)				祝日営業
時 間		プログラム名	3日	10日	17日	24日	
金	9:30~10:00	水中ウォーク30	中野	中野	中野	中野	
	10:15~10:45	まずはこのアクア	明石	明石	明石	明石	
	11:00~11:30	マスターズ30	中野	中野	中野	中野	
	11:40~12:10	すいすい クロール/背泳ぎ	中野	中野	中野	中野	
	13:00~14:00	ベーシックスイム/リラックススイム	スイムレッスン(有料)				
	20:00~20:30	はじめて 背泳ぎ/平泳ぎ	橋本	橋本	橋本	橋本	
時 間		プログラム名	4日	11日	18日	25日	
土	18:15~18:45	はじめて 平泳ぎ/バタフライ	橋本	橋本	橋本	橋本	
時 間		プログラム名	5日	12日	19日	26日	
日	11:15~12:00	マスターズ45	野田	増田	野田	増田	
	12:10~12:40	スタッフオリジナル30	すいすいバタフライ 野田	すいすい平泳ぎ 増田	はじめて背泳ぎ 野田	はじめてバタフライ 増田	
	12:50~13:20	はじめてクロール	野田	増田	野田	増田	
	13:35~14:05	まずはこのアクア	吉村	吉村	明石	吉村	
	13:35~14:05	まずはこのアクア	吉村	吉村	明石	吉村	