

2020年 4月スタッフレッスン担当表【Aスタジオ】

		6日	13日	20日	27日	
月	11:45~12:00 ボディパンプテクニククラス	/	辰巳	石川	多賀井	西上
	12:00~12:30 ボディパンプ30					
	16:00~16:45 ボディコンバット45		喜多	喜多	辰巳	多賀井
	21:15~22:15 ボディパンプ60		本守	西上	本守	石川
		7日	14日	21日	28日	
火	15:45~16:30 ボディパンプ45	/	石川	和田	辰巳	多賀井
	21:30~22:30 ボディコンバット60	/	西上	喜多	西上	和田
		1日	8日	15日	22日	29日
水	11:30~11:45 ボディコンバットテクニククラス	和田	喜多	多賀井	多賀井	喜多
	11:45~12:15 ボディコンバット30					
	19:30~20:00 ボディパンプ30		西上	和田	西上	石川
		3日	10日	17日	24日	/
金	14:45~15:30 ボディパンプ45	辰巳	辰巳	和田	多賀井	/
	20:30~21:15 ボディコンバット45	和田	多賀井	喜多	喜多	/
	21:30~22:15 ボディパンプ45	西上	和田	西上	和田	/
		4日	11日	18日	25日	/
土	13:45~14:30 ボディコンバット45	喜多	和田	多賀井	和田	/
	17:00~18:00 ボディパンプ60	和田	多賀井	本守	西上	/
		5日	12日	19日	26日	/
日	16:00~16:45 ボディパンプ45	多賀井	石川	和田	西上	/
	17:00~18:00 ボディコンバット60	喜多	喜多	多賀井	和田	/

※都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

2020年 4月スタッフレッスン担当表【Bスタジオ】

		6日	13日	20日	27日	
月	12:30~13:30 バーチャルプログラム					
	14:00~14:30 歌謡ヒットダンス(DESIRE-情熱-)	辰巳	辰巳	辰巳	大橋	
	14:45~15:05 SHIRITレ	辰巳	多賀井	平山	石川	
	15:15~15:45 バーチャルプログラム					
	19:00~22:30 バーチャルプログラム					
		7日	14日	21日	28日	
火	14:00~14:30 スタッフオリジナル30	楽ヨガ 大橋	楽ヨガ 大橋	歌謡ヒットダンス 辰巳	まずはこのエアロ 石川	
	15:45~16:05 アロマストレッチ20	平山	石川	西上	平山	
	16:30~18:30 バーチャルプログラム					
	19:00~19:20 SHIRITレ	多賀井	石川	和田	和田	
	19:30~20:00 まずはこのエアロ	多賀井	石川	和田	西上	
	21:30~22:30 バーチャルプログラム					
			1日	8日	15日	22日
水	14:30~16:15 バーチャルプログラム					
	21:30~22:30 バーチャルプログラム					
		3日	10日	17日	24日	
金	14:00~14:30 バーチャルプログラム					
	15:45~16:15 まずはこのエアロ	辰巳	辰巳	辰巳	石川	
	21:30~22:00 バーチャルプログラム					
		4日	11日	18日	25日	
土	11:00~11:30 バーチャルプログラム					
	12:45~13:30 バーチャルプログラム					
	15:00~15:20 ひきしめお腹20	喜多	和田	多賀井	和田	
	15:40~18:10 バーチャルプログラム					
		5日	12日	19日	26日	
日	12:35~12:55 SHIRITレ	山際	多賀井	和田	山際	
	13:45~17:30 バーチャルプログラム					

※都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

2020年 4月スタッフレッスン担当表【プール】

月		3日	10日	17日	24日
月	10:30~11:00 はじめてプール		弘田	弘田	弘田
	12:30~13:00 すいすい平泳ぎ		荒木	荒木	荒木
	13:15~13:45 すいすい背泳ぎ		荒木	荒木	荒木
	20:00~20:30 はじめて背泳ぎ		北村	北村	北村
火		4日	11日	18日	25日
火	12:15~12:45月替わりスイム30 (はじめてバタフライ)		長尾	長尾	長尾
	19:45~20:15 すいすいクロール		中嶋	中嶋	中嶋
	20:30~21:15 マスターズ45		中嶋	中嶋	中嶋
水	1日	8日	15日	22日	29日
水	11:00~11:30月替わりスイム30 (はじめて背泳ぎ)	長尾	長尾	長尾	長尾
	11:45~12:15 すいすいクロール	長尾	長尾	長尾	長尾
	12:30~13:00 マスターズ30	野田	野田	野田	野田
	20:30~21:00月替わりスイム30 (はじめて平泳ぎ)	中嶋	中嶋	中嶋	
金	3日	10日	17日	24日	
金	10:45~11:30 マスターズ45	楠園(隼)	野田	野田	野田
	11:45~12:15 まずはこのアクア	大橋	喜多	大橋	多賀井
	12:30~13:00 はじめてプール	楠園(隼)	野田	野田	野田
	13:15~13:45 はじめてクロール	楠園(隼)	野田	野田	野田
	19:45~20:15月替わりスイム30 (はじめてバタフライ)	江口	江口	江口	江口
土	4日	11日	18日	25日	
土	18:40~19:10 はじめて背泳ぎ	瀬尾	瀬尾	瀬尾	瀬尾
	19:20~19:50 すいすいクロール	瀬尾	瀬尾	瀬尾	瀬尾
日	5日	12日	19日	26日	
日	11:45~12:15 ひきしめ水中ウォーク30	和田	石川	多賀井	喜多
	12:30~13:00 はじめて平泳ぎ	楠園(隼)	楠園(隼)	楠園(隼)	楠園(隼)
	13:15~13:45 マスターズ30	楠園(隼)	楠園(隼)	楠園(隼)	楠園(隼)

※都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。