

【スタジオ】スタッフレッスン担当表

2020年 4月

月	A	B	C	時間帯	6日	13日	20日	27日
まずはこのエアロ		○		13:15~13:45	笹井	清水	木村	影石
ボディコンバット45	○			15:30~16:15	岩宗	影石・木村	塩音	岩宗
【女性限定】SHIRIトレ		○		20:35~20:55	津村	津村	塩音	津村
ボディパンプ60	○			21:15~22:15	津村	津村・塩音	津村	塩音

水	A	B	C	時間帯	1日	8日	15日	22日	29日
からだ充実体操			○	940~9:45	大野 (リング)	大野 (リング)	大野 (リング)	大野 (リング)	木村 (リング)
楽ヨガ~RAKU YOGA~			○	10:00~10:30					
ひきしめお腹20			○	10:45~11:05	赤星	赤星	赤星	赤星	大内
爽快棒			○	11:25~11:45	西岡	西岡	西岡	西岡	大内
まずはこのエアロ			○	12:00~12:30	笹井	津村	木村	笹井	笹井
ボディパンプ45		○		14:15~15:00	津村	笹井	影石・笹井	影石	笹井
まずはこのエアロ			○	19:50~20:20	清水	清水	津村	清水	
ボディコンバット60	○			21:00~22:00	大内	大内	大内・岩宗	岩宗	

木	A	B	C	時間帯	2日	9日	16日	23日	30日
歌謡ヒットダンス		○		11:15~11:45	影石	影石	影石	影石	影石
【女性限定】SHIRIトレ			○	12:00~12:20	津村	木村	赤星	木村	津村
ボディコンバットテクニッククラス		○		14:00~14:15	塩音	大内	大内	影石	津村
ボディコンバット30		○		14:15~14:45					
ボディパンプ30	○			15:00~15:30	津村	影石	清水	清水	岩宗
スタッフオリジナル		○		20:35~20:55	【部活】 市川	【ひきしめお腹】 樋本	【アロマストレッチ】 大内	【SHIRIトレ】 津村	【爽快棒】 清水
ボディコンバット45	○			21:30~22:15	大内	津村	津村・塩音	津村	塩音

金	A	B	C	時間帯	3日	10日	17日	24日
からだ充実体操		○		9:40~9:45	影石	影石	影石	影石
まずはこのエアロ		○		10:00~10:30				
楽ヨガ~RAKU YOGA~		○		12:10~12:40	大野 (リング)	大野 (リング)	大野 (リング)	大野 (リング)
アロマストレッチ		○		12:55~13:15	赤星	西岡	西岡	赤星
歌謡ヒットダンス		○		19:30~20:00	清水	清水	笹井	清水
ボディパンプ45	○			21:45~22:30	塩音	岩宗・塩音	清水	塩音

土	A	B	C	時間帯	4日	11日	18日	25日
【女性限定】SHIRIトレ		○		12:45~13:05	津村	木村	影石	津村
ひきしめお腹		○		13:20~13:40	樋本	岩宗	樋本	松元
ボディコンバット45	○			16:00~16:45	岩宗	影石・岩宗	影石	津村
ボディパンプ60	○			17:00~18:00	笹井	清水・笹井	津村	笹井

日	A	B	C	時間帯	5日	12日	19日	26日
まずはこのエアロ		○		11:35~12:05	木村	藤井	笹井	笹井
爽快棒		○		12:20~12:40	木村	笹井	大内	木村
ボディパンプ45	○			12:30~13:15	岩宗	清水・津村	笹井	清水
ボディコンバット60	○			15:30~16:30	津村	笹井・大内	津村	笹井

※都合により担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので予めご了承下さい。
(事前に店舗にお問い合わせ下さい。)

【プール】スタッフレッスン担当表 2020年 4月

月	P	時間帯		6日	13日	20日	27日
はじめてプール	○	12:50~13:20		吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)
はじめてクロール	○	13:30~14:00		吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)
まずはこのアクア	○	14:10~14:40		影石	岩宗	影石	木村

水	P	時間帯	1日	8日	15日	22日	29日
まずはこのアクア	○	11:40~12:10	岩宗	木村	清水	藤井	清水
はじめて平泳ぎ	○	12:20~12:50	山田	山田	山田	山田	山田
すいすい背泳ぎ	○	13:00~13:30	山田	山田	山田	山田	山田
月替わりスイム (すいすいクロール)	○	20:20~20:50	井上	井上	井上	井上	

木	P	時間帯	2日	9日	16日	23日	30日
水中ウォーク	○	10:00~10:30	伊佐	伊佐	伊佐	伊佐	伊佐
月替わりスイム (すいすい平泳ぎ)	○	10:40~11:10	伊佐	伊佐	伊佐	伊佐	伊佐
はじめてバタフライ	○	12:50~13:20	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)
はじめて背泳ぎ	○	13:30~14:00	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)
月替わりスイム (はじめて平泳ぎ)	○	20:00~20:30	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)
マスターズ初級	○	20:40~21:10	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)

金	P	時間帯	3日	10日	17日	24日
マスターズ初中級	○	12:50~13:50	山田	山田	山田	山田
ひきしめ水中ウォーク	○	14:00~14:30	岩宗	山田	笹井	山田
マスターズ中上級	○	20:20~21:20	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)

土	P	時間帯	4日	11日	18日	25日

日	P	時間帯	5日	12日	19日	26日
月替わりスイム30 (すいすいバタフライ)	○	11:55~12:25	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)

※都合により担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので予めご了承下さい。
(事前に店舗にお問い合わせ下さい。)