

4月度 【スタジオ】 スタッフレッスン担当者表

月曜日	クラス名	時間	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
		スタッフオリジナル	11:45~12:15	A		楠本	楠本	長野	長野
	ボディコンバット45	21:00~21:45	A		岡本	岡本	岡本	岡本	
火曜日	クラス名	時間	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
		ボディパンプ45	11:30~12:15	B		山村	山村	山村	山村
	爽快棒	14:45~15:05	B		長野	長野	長野	中山	
水曜日	クラス名	時間	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
		ボディコンバット45	13:35~14:20	B	佐伯	東	佐伯	東	岡本
		SHIRITレ (女性限定)	14:35~14:55	B	中山	中山	中山	中山	中山
		ストレッチ15	15:05~15:20	B	中山	中山	中山	中山	中山
		SHIRITレ (女性限定)	20:25~20:45	B	成清	黒沢	成清	黒沢	
	ボディパンプ60	21:00~22:00	A	東	成清	東	成清		
土曜日	クラス名	時間	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
		ボディパンプ45	13:45~14:30	A	山村	山村	山村	山村	
	ボディコンバット45	16:00~16:45	B	東	岡本	岡本	岡本		
日曜日	クラス名	時間	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
		ボディパンプ60	12:30~13:30	A	山村	山村	成清	山村	
	ボディコンバット60	13:45~14:45	B	岡本	東	佐伯	東		

※都合により、急遽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。

月曜日	スタッフオリジナル
	内容
6日	歌謡ヒットダンス
13日	歌謡ヒットダンス
20日	まずはこのエアロ30
27日	まずはこのエアロ30

スタッフレッスン担当表がホームページからご覧いただけます。 <https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=24>

4月度 【プール】 スタッフレッスン担当者表

月曜日		クラス名	時間		6日	13日	20日	27日
		はじめてプール	11:50~12:20		善本	佐伯	楠本	佐伯
		はじめてクロール (月替わり)	12:30~13:00		善本	佐伯	楠本	佐伯
		週替わりスイム	19:00~19:30		すいすいクロール	すいすいクロール	すいすい背泳ぎ	すいすい背泳ぎ
				黒沢	黒沢	黒沢	黒沢	
		マスターズ初中級	19:40~20:25		黒沢	黒沢	黒沢	黒沢
火曜日		クラス名	時間		7日	14日	21日	28日
		すいすいクロール (月替わり)	12:10~12:40		杉原	杉原	杉原	杉原
		週替わりスイム	21:00~21:30		はじめてクロール	はじめてクロール	はじめて背泳ぎ	はじめて背泳ぎ
				善本	善本	善本	黒沢	
水曜日		クラス名	時間	1日	8日	15日	22日	29日
		水中ウォーク20	11:30~11:50	下田	杉原	下田	杉原	杉原
		はじめてバタフライ (月替わり)	14:40~15:10	杉原	杉原	杉原	杉原	杉原
		マスターズ初級	15:20~15:50	杉原	杉原	杉原	杉原	杉原
		マスターズ上級	21:00~22:00	善本	善本	善本	善本	
金曜日		クラス名	時間	3日	10日	17日	24日	
		すいすい平泳ぎ (月替わり)	15:00~15:30	善本	佐伯	佐伯	善本	
		マスターズ中級	15:40~16:25	善本	佐伯	佐伯	善本	
		週替わりスイム	19:00~19:30		はじめて平泳ぎ	すいすい平泳ぎ	はじめてバタフライ	すいすいバタフライ
				善本	善本	善本	善本	
土曜日		クラス名	時間	4日	11日	18日	25日	
		ひきしめ水中ウォーク20	11:00~11:20	長野	長野	長野	長野	
		はじめて平泳ぎ (月替わり)	14:00~14:30	黒沢	黒沢	黒沢	黒沢	
		はじめてクロール (月替わり)	14:40~15:10	黒沢	黒沢	黒沢	黒沢	
日曜日		クラス名	時間	5日	12日	19日	26日	
		マスターズ初級	11:30~12:00	黒沢	黒沢	黒沢	黒沢	
		マスターズ中級/マスターズ上級	12:10~12:55	黒沢	黒沢	黒沢	黒沢	

アクアオリジナル内容

	クラス名	時間	レッスン内容
土	かんたんアクア	11:30~12:15	基礎動作を中心に、音楽に合わせて水中エクササイズを楽しみます。

※都合により、急遽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。

スタッフレッスン担当表がホームページからご覧いただけます。 <https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=24>