

2020年4月 スタッフレッスン担当表

月	スタジオ	時間	レッスン名		6	13	20	27	
	Aスタジオ		12:30~12:50	SHIRIトレ【女性限定】		大谷	田川	玉井	玉井
		13:05~13:35	週替わりプログラム30		歌謡 ヒットダンス	楽ヨガ ~RAKU YOGA~	まずは このエアロ	歌謡 ヒットダンス	
		15:15~15:45	ボディコンバット30		正楽	小向	橋本	正楽	
		21:15~22:15	ボディパンプ60		木村	橋本	橋本	木村	
		10:20~10:50	まずはこのエアロ		橋本	平戸	平戸	平戸	
		11:05~11:20	ひきしめお腹15		正楽	木村	正楽	木村	
		19:30~19:45	ひきしめお腹15		正楽	橋本	正楽	小向	
		20:00~20:20	SHIRIトレ【女性限定】		杉浦	平戸	杉浦	正楽	
					大谷	大谷	大谷	大谷	
火	スタジオ	時間	レッスン名		7	14	21	28	
	Aスタジオ	12:00~12:45	ボディパンプ45		橋本	橋本	木村	橋本	
19:30~20:15		ボディパンプ45		平戸	木村	大谷	木村		
20:30~21:15		ボディコンバット45		木村	杉浦	平戸	杉浦		
Bスタジオ	11:10~11:30	爽快棒		小向	羽田野	西邑	小向		
	11:40~11:45	からだ充実体操		小向	羽田野	西邑	小向		
	15:15~15:35	爽快棒		羽田野	西邑	小向	西邑		
水	スタジオ	時間	レッスン名		1	8	15	22	29
	Aスタジオ	15:15~15:45	週替わりプログラム30		まずは このエアロ	ボディ コンバット30	歌謡 ヒットダンス	まずは このエアロ	ボディ パンプ30
		21:15~22:00	ボディコンバット45		正楽	木村	木村	橋本	大谷
Bスタジオ	10:00~10:30	楽ヨガ~RAKU YOGA~		平戸	杉浦	杉浦	平戸		
					西邑	西邑	西邑	田川	田川
金	スタジオ	時間	レッスン名		3	10	17	24	
	Bスタジオ	10:00~10:20	SHIRIトレ【女性限定】		田川	田川	田川	玉井	
13:00~13:30		歌謡ヒットダンス		木村	木村	正楽	木村		
13:40~14:00		週替わりプログラム20		爽快棒20	ストレッチ20	ひきしめお腹20	ストレッチ20		
				小向	西邑	小向	小向		
15:30~16:00	楽ヨガ~RAKU YOGA~		小向	田川	田川	西邑			
土	スタジオ	時間	レッスン名		4	11	18	25	
	Aスタジオ	14:15~15:00	ボディコンバット45		平戸	木村	平戸	橋本	
15:15~16:15		ボディパンプ60		木村	大谷	大谷	平戸		
Bスタジオ	10:00~10:30	週替わりプログラム30		ボディ コンバット30	まずは このエアロ	歌謡 ヒットダンス	ボディ コンバット30		
	10:40~10:55	ストレッチ15		杉浦	橋本	正楽	杉浦		
					杉浦	杉浦	玉井	杉浦	
日	スタジオ	時間	レッスン名		5	12	19	26	
	Aスタジオ	12:15~13:00	ボディパンプ45		大谷	大谷	木村	大谷	
13:15~14:15		ボディコンバット60		橋本	平戸	杉浦	木村		
Bスタジオ	14:30~14:50	ストレッチ20		玉井	正楽	正楽	大谷		

都合により変更することがございます。あらかじめ、ご了承ください。また、当社ホームページにも掲載しております。

2020年4月 スタッフレッスン担当表

月	時間	レッスン名	6	13	20	27	
	13:05~13:35	はじめてクロール	山口	船本	山口	船本	
	13:45~14:15	はじめて平泳ぎ	山口	船本	山口	船本	
	20:20~20:50	はじめてクロール	羽田野	羽田野	羽田野	船本	
火	時間	レッスン名	7	14	21	28	
	12:15~12:45	すいすいクロール	広川	岡部	岡部	岡部	
	12:55~13:25	マスターズ30	広川	岡部	岡部	岡部	
	20:15~20:45	はじめて平泳ぎ	羽田野	岡部	羽田野	岡部	
水	時間	レッスン名	1	8	15	22	29
	11:00~11:30	まずはこのアクア					
	11:40~12:10	はじめてプール	柿迫	山口	柿迫	山口	柿迫
	12:20~12:50	はじめてクロール	柿迫	山口	柿迫	山口	柿迫
	19:40~20:10	はじめてバタフライ	船本	船本	船本	船本	
金	時間	レッスン名	3	10	17	24	
	12:10~12:40	ひきしめ水中ウォーク30	柿迫	三條	柿迫	三條	
	12:50~13:20	はじめて背泳ぎ	広川	広川	広川	広川	
	13:30~14:00	すいすい背泳ぎ	船本	船本	船本	船本	
	20:20~20:50	すいすい平泳ぎ	船本	船本	船本	船本	
土	時間	レッスン名	4	11	18	25	
	18:15~18:45	すいすい平泳ぎ	船本	船本	船本	船本	
	18:50~19:35	マスターズ45	船本	船本	船本	船本	
日	時間	レッスン名	5	12	19	26	
	14:15~14:45	すいすいバタフライ	船本	船本	船本	船本	
	14:55~15:25	はじめて平泳ぎ	船本	船本	船本	船本	

都合により、変更することがございます。あらかじめ、ご了承ください。
また、当社ホームページにも掲載しております。