

| スタッフレッスン担当表 |                                    | 2020/4/4 | 2020年4月 |     |     |     |
|-------------|------------------------------------|----------|---------|-----|-----|-----|
| 月           |                                    |          | 6日      | 13日 | 20日 | 27日 |
|             | 13:30~14:00<br>歌謡ヒットダンス            |          | 藤井      | 藤井  | 佐伯  | 藤井  |
| 火           |                                    |          | 7日      | 14日 | 21日 | 28日 |
|             | 10:40~11:00<br>SHIRITレ(女性限定)       |          | 坂本      | 岩崎  | 岩崎  | 岩崎  |
|             | 11:15~11:30<br>スマイルプログラム(ひきしめお腹15) |          | 坂本      | 坂本  | 坂本  | 岩崎  |
|             | 11:40~12:00<br>スマイルプログラム(ストレッチ20)  |          | 坂本      | 坂本  | 坂本  | 岩崎  |
|             | 14:50~15:10<br>スマイルプログラム(爽快棒)      |          | 藤田      | 米澤  | 藤田  | 米澤  |
|             | 20:15~20:30<br>ボディコンバットテクニッククラス    |          | 藤恵      | 藤田  | 藤田  | 藤田  |
|             | 20:30~21:15<br>ボディコンバット 45         |          | 藤恵      | 藤田  | 藤田  | 藤田  |
|             | 21:30~22:30<br>ボディパンプ 60           |          | 野上      | 野上  | 藤恵  | 野上  |
| 水           |                                    | 1日       | 8日      | 15日 | 22日 | 29日 |
|             | 20:30~21:15<br>ボディパンプ 45           | 野上       | 藤恵      | 藤恵  | 野上  |     |
| 金           |                                    | 3日       | 10日     | 17日 | 24日 |     |
|             | 10:45~11:15<br>まずはこのエアロ            | 佐伯       | 坂本      | 坂本  | 佐伯  |     |
|             | 21:55~22:55<br>ボディコンバット 60         | 辻埜       | 藤恵      | 藤田  | 藤恵  |     |
| 土           |                                    | 4日       | 11日     | 18日 | 25日 |     |
|             | 12:10~12:30<br>SHIRITレ(女性限定)       | 辻埜       | 藤田      | 藤田  | 佐伯  |     |
|             | 16:15~17:15<br>ボディパンプ 60           | 坂本       | 藤恵      | 野上  | 野上  |     |
|             | 17:30~18:15<br>ボディコンバット 45         | 辻埜       | 藤田      | 藤恵  | 藤恵  |     |
| 日           |                                    | 5日       | 12日     | 19日 | 26日 |     |
|             | 13:20~14:05<br>ボディパンプ 45           | 藤恵       | 藤恵      | 野上  | 野上  |     |
|             | 17:00~18:00<br>ボディコンバット 60         | 辻埜       | 藤田      | 藤恵  | 藤恵  |     |

※担当が変更になる場合がございます。予めご了承ください

**最短15分の、新しい映像体験を。**

入退場は、いつでも！

暗間&大画面で熱中！

人気のヨガも格闘技も！

**4.1 (水) START**

**LES MILLS VIRTUAL**  
バーチャルエクササイズ

スタッフレッスン担当表

2020/4/4

2020年4月

|   |  | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |     |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月 | 10:30~11:00<br>週替わりスイム(はじめて)           | 馬場  | 馬場  | 海老原 | 海老原 |     |
|   | 11:15~11:45<br>すいすい背泳ぎ                 | 馬場  | 馬場  | 海老原 | 海老原 |     |
|   | 12:00~12:30<br>スマイルプログラム(水中ウォーク30)     | 廣瀬  | 廣瀬  | 藤恵  | 廣瀬  |     |
|   | 12:45~13:15<br>週替わりスイム(バタフライ)          | 海老原 | 海老原 | 海老原 | 海老原 |     |
|   | 13:30~14:15<br>マスターズ中級                 | 海老原 | 海老原 | 海老原 | 海老原 |     |
|   | 20:30~21:00<br>はじめてクロール                | 米澤  | 米澤  | 米澤  | 米澤  |     |
|   | 21:15~21:45<br>バタフライ                   | 米澤  | 米澤  | 米澤  | 米澤  |     |
|   | 22:00~22:30<br>マスターズ初級                 | 米澤  | 米澤  | 米澤  | 米澤  |     |
|   |  | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 |     |
| 火 | 11:15~11:45<br>まずはこのアクア                | 佐伯  | 佐伯  | 佐伯  | 佐伯  |     |
|   | 12:00~12:30<br>はじめてプール                 | 馬場  | 馬場  | 廣瀬  | 廣瀬  |     |
|   | 12:45~13:15<br>はじめてクロール                | 馬場  | 馬場  | 廣瀬  | 廣瀬  |     |
|   | 13:30~14:00<br>週替わりスイム(すいすい)           | 佐藤  | 馬場  | 廣瀬  | 佐藤  |     |
|   | 20:00~20:30<br>週替わりスイム(はじめて)           | 佐藤  | 秦   | 秦   | 秦   |     |
|   | 20:45~21:15<br>月替わりスイム 30              | 佐藤  | 秦   | 秦   | 秦   |     |
|   |  | 1日  | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 |
| 水 | 9:45~10:15<br>週替わりスイム(クロール)            | 廣瀬  | 廣瀬  | 廣瀬  | 廣瀬  |     |
|   | 10:30~11:00<br>週替わりスイム(平泳ぎ)            | 廣瀬  | 廣瀬  | 廣瀬  | 廣瀬  | 岡田  |
|   | 12:10~12:55<br>マスターズ中級                 | 海老原 | 坂本  | 海老原 | 坂本  | 岡田  |
|   | 21:00~21:30<br>週替わりスイム(すいすい)           | 米澤  | 米澤  | 秦   | 佐藤  |     |
|   | 21:45~22:45<br>マスターズ上級                 | 米澤  | 米澤  | 秦   | 佐藤  |     |
|   |  | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |     |
| 金 | 12:30~13:00<br>週替わり(はじめて)              | 馬場  | 馬場  | 馬場  | 馬場  |     |
|   | 13:15~13:45<br>すいすいクロール                | 馬場  | 馬場  | 馬場  | 馬場  |     |
|   | 20:30~21:00<br>週替わりスイム(はじめて)           | 秦   | 秦   | 秦   | 秦   |     |
|   | 21:15~21:45<br>すいすい背泳ぎ                 | 秦   | 秦   | 秦   | 秦   |     |
|   | 22:00~22:45<br>マスターズ中級                 | 秦   | 秦   | 秦   | 秦   |     |
|   |  | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |     |
| 土 | 12:15~12:45<br>スマイルプログラム(ひきしめ水中ウォーク30) | 馬場  | 馬場  | 馬場  | 馬場  |     |
|   | 13:00~13:30<br>はじめて背泳ぎ                 | 馬場  | 馬場  | 馬場  | 馬場  |     |
|   | 13:45~14:15<br>すいすいクロール                | 馬場  | 馬場  | 馬場  | 馬場  |     |
|   |  | 5日  | 12日 | 19日 | 26日 |     |
| 日 | 11:30~12:15<br>マスターズ中級                 | 佐藤  | 秦   | 秦   | 佐藤  |     |
|   | 13:30~14:00<br>はじめてクロール                | 佐藤  | 秦   | 秦   | 佐藤  |     |
|   | 14:15~14:45<br>バタフライ                   | 佐藤  | 秦   | 秦   | 佐藤  |     |
|   | 15:00~15:30<br>週替わりスイム(すいすい)           | 佐藤  | 秦   | 秦   | 佐藤  |     |

※担当が変更になる場合がございます。予めご了承ください