

2020年 8月 度 コ・ス・パ鳳 スタッフレッスン担当表

月曜日	レッスン名	時間	場所	3日	10日	17日	24日	31日
	SHIRITレ(女性限定)	19:40~20:00	Aスタジオ	宮川	祝日営業	皆木	片山	皆木
	ボディバンプ45	20:15~21:00	Aスタジオ	皆木		皆木	小川	皆木
	ボディコンバット30	21:15~21:45	Bスタジオ	小川		菅原	小川	松川
火曜日	レッスン名	時間	場所	4日	11日	18日	25日	
	からだ充実体操	10:10~10:15	Bスタジオ	前田	前田	前田	前田	
	ボディコンバットテクニッククラス ボディコンバット30	12:30~13:15	Aスタジオ	片山	片山	西森	西森	
	歌謡ヒットダンス (8月実施曲:夏のお嬢さん)	13:30~14:00	Aスタジオ	菅原	片山	片山	菅原	
	スマイルプログラム (爽快棒)	14:45~15:05	Bスタジオ	片山	片山	片山	片山	
水曜日	レッスン名	時間	場所	5日	12日	19日	26日	
	楽ヨガ~RAKUYOGA~30	9:30~10:00	Bスタジオ	リンク 皆木	リンク 片山	リンク 片山	リンク 西森	
	からだ充実体操	10:10~10:15	Bスタジオ	前田	前田	前田	前田	
	スマイルプログラム (爽快棒)	10:25~10:45	Bスタジオ	西森	片山	西森	西森	
	ボディバンプ45	12:30~13:15	Aスタジオ	皆木	片山	西森	西森	
	ボディコンバット30	13:30~14:00	Aスタジオ	西森	皆木	片山	皆木	
	ボディコンバット30	21:30~22:00	Bスタジオ	菅原	菅原	皆木	片山	

金曜日	レッスン名	時間	場所	7日	14日	21日	28日	
	からだ充実体操	11:40~11:45	Aスタジオ	西森	夏季休館	前田	前田	
	SHIRITレ(女性限定)	11:55~12:15	Aスタジオ	西森		西森	西森	
	ボディバンプテクニッククラス ボディバンプ30	13:15~14:00	Bスタジオ	松川		松川	西森	
SHIRITレ(女性限定)	20:25~20:45	Aスタジオ	皆木	皆木		皆木		
土曜日	ボディバンプ45	21:00~21:45	Aスタジオ	皆木		菅原	皆木	
	レッスン名	時間	場所	1日	8日	15日	22日	29日
日曜日	ボディバンプ45	16:45~17:30	Aスタジオ	菅原	皆木	夏季休館	菅原	菅原
	ボディコンバット30	17:45~18:15	Aスタジオ	皆木	松川		片山	松川
	レッスン名	時間	場所	2日	9日	16日	23日	30日
	まずはこのアクア	11:15~11:45	プール	皆木	皆木	夏季休館	皆木	松川
まずはこのエアロ	13:30~14:00	Aスタジオ	松川	皆木	片山		菅原	
ボディバンプ45	15:15~16:00	Aスタジオ	片山	西森	菅原		西森	
ボディコンバット30	16:30~17:00	Aスタジオ	菅原	松川	皆木		片山	

★ホームページからもご覧いただけます★

<https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=2>

※都合により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。

2020年 8月 度 コ・ス・パ鳳 スタッフレッスン担当表

月曜日	レッスン名	時間	3日	10日	17日	24日	31日
	スマイルプログラム (水中ウォーク30)	12:30~13:00	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺
	クロール	13:15~13:45	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺
	マスターズ45	14:00~14:45	竹本	竹本	竹本	竹本	竹本
	月替わりスイム	20:00~20:30	長谷川		長谷川	長谷川	長谷川
	マスターズ45	20:40~21:25	長谷川		長谷川	長谷川	長谷川
	月替わり内容 月曜日20:00~20:30		4月	5月	6月	7月	8月
	レッスン内容		バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール

火曜日	レッスン名	時間	4日	11日	18日	25日
	平泳ぎ	10:20~10:50	竹本	竹本	竹本	竹本
バタフライ	11:00~11:30	竹本	竹本	竹本	竹本	

水曜日	レッスン名	時間	5日	12日	19日	26日
	スマイルプログラム (ひきしめ水中ウォーク30)	12:30~13:00	竹本	渡辺	竹本	竹本
	マスターズ45	13:15~14:00	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺
	月替わりスイム	20:00~20:30	山田あ	山田あ	山田あ	山田あ
	月替わり		4月	5月	6月	7月
レッスン内容		クロール	バタフライ	背泳ぎ	クロール	バタフライ

金曜日	レッスン名	時間	7日	14日	21日	28日
	週替わりスイム	11:45~12:15	竹本	夏季休館	竹本	竹本
	背泳ぎ	12:25~12:55	竹本		竹本	竹本
	週替わり		1週目		3週目	4週目
	レッスン内容		クロール		平泳ぎ	バタフライ

日曜日	レッスン名	時間	2日	9日	16日	23日	30日
	クロール	12:00~12:30	山田た	山田た	夏季休館	山田た	山田た
	月替わりスイム	12:40~13:10	山田た	山田た		山田た	山田た
	月替わり		4月	5月	6月	7月	8月
レッスン内容		平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	

★ホームページからもご覧いただけます★

<https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=2>

※都合により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。