

10月度 スタジオプログラム スタッフレッスン担当表

月	時間	レッスン名	スタジオ		5日	12日	19日	26日
	14:00~14:30	ボディコンバット30	A			稲見	稲見	谷本
21:00~21:45	ボディパンプ45	A			向井	向井	向井	向井
水	時間	レッスン名	スタジオ		7日	14日	21日	28日
	21:30~22:00	ボディパンプ30	A		谷本	谷本	向井	谷本
木	時間	レッスン名	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日
	11:30~11:50	ストレッチ20	B	山田	山田	山田	山田	山田
	12:00~12:15	ひきしめお腹15	B	山田	山田	山田	山田	山田
	12:30~13:00	ボディパンプ30	A	向井	谷本	上出	稲見	谷本
	14:30~15:00	歌謡ヒットダンス	B	山田	山田	山田	山田	山田
	19:30~19:50	爽快棒	B	竹下	竹下	竹下	竹下	竹下
	20:15~20:45	ボディコンバット30	A	谷本	向井	谷本	向井	稲見
金	時間	レッスン名	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日
	11:45~12:15	まずはこのエアロ	A	向井	山田	山田	馬場	山田
	13:30~13:45	ボディコンバット テクニッククラス	B	稲見	向井	谷本	谷本	向井
	13:45~14:15	ボディコンバット30	B	稲見	向井	谷本	谷本	向井
	14:30~15:15	ボディパンプ45	A	上出	上出	上出	上出	上出
	18:30~19:00	まずはこのエアロ	B	向井	向井	第新	第新	向井
土	時間	レッスン名	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日
	12:30~12:50	SHIRITレ (女性限定)	B	馬場	馬場	馬場	上出	馬場
	15:00~15:45	ボディパンプ45	A	稲見	稲見	上出	上出	上出
	16:00~16:30	ボディコンバット30	A	谷本	谷本	稲見	稲見	稲見
日	時間	レッスン名	スタジオ	4日	11日	18日	25日	
	12:15~12:30	ボディコンバット テクニッククラス	A	稲見	谷本	向井	谷本	
	12:30~13:00	ボディコンバット30	A	稲見	谷本	向井	谷本	
	13:30~14:15	ボディパンプ45	A	向井	向井	稲見	向井	

※都合により、担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

10月度 プールプログラム スタッフレッスン担当表

月	時間	レッスン名		5日	12日	19日	26日
	10:45~11:15	水中ウォーク		浅川	馬場	浅川	馬場
	11:30~12:00	はじめてクロール		浅川	宮原	浅川	宮原
	12:10~12:40	はじめてプール		浅川	宮原	浅川	宮原
	19:30~20:00	スタッフオリジナル		まずはこの アクア 稲見	水中ウォーク 浅川	クロール 稲見	ひきしめ 水中ウォーク 稲見
水	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28日
	10:40~11:10	月替わりスイム(はじめて)		須藤	浅川	浅川	浅川
		背泳ぎ					
11:20~11:50	マスターズ30		クロール 須藤	バタフライ 浅川	平泳ぎ 浅川	背泳ぎ 浅川	
木	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日
	14:15~15:00	マスターズ45	浅川	浅川	浅川	稲見	須藤
金	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日
	13:00~13:30	マスターズ30	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	バタフライ
			宮原	宮原	宮原	浅川	浅川
	13:40~14:10	すいすいバタフライ	宮原	宮原	宮原	浅川	浅川
	19:30~20:00	月替わりスイム(はじめて) 背泳ぎ	須藤	宮原	宮原	須藤	須藤
20:10~20:40	マスターズ30	クロール 須藤	バタフライ 宮原	平泳ぎ 宮原	背泳ぎ 須藤	クロール 須藤	
土	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	31日
	12:30~13:00	マスターズ30	背泳ぎ	バタフライ	クロール	平泳ぎ	クロール
			宮原	浅川	須藤	浅川	須藤
13:10~13:40	月替わりスイム(はじめて) 背泳ぎ	宮原	浅川	須藤	浅川	須藤	
日	時間	レッスン名	4日	11日	18日	25日	
	15:15~15:45	まずはこのアクア	稲見	第新	第新	稲見	
	16:00~17:00	マスターズ60	稲見	稲見	浅川	宮原	

※都合により、担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。