

11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		2日	9日	16日	23日	30日
	14:00~14:30	ボディコンバット30	A		稲見	稲見	谷本	岡野	稲見
21:00~21:45	ボディパンプ45	A		岡野	岡野	岡野		岡野	
水	時間	レッスン名	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	21:30~22:00	ボディパンプ30	A		谷本	岡野	谷本	谷本	
木	時間	レッスン名	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	11:30~11:50	ストレッチ20	B		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	
	12:30~13:00	ボディパンプ30	A		稲見	上出	岡野	上出	
	14:30~15:00	歌謡ヒットダンス	B		山田	山田	山田	山田	
	19:30~19:50	爽快棒	B		竹下	竹下	竹下	竹下	
	20:15~20:45	ボディコンバット30	A		岡野	谷本	谷本	岡野	
金	時間	レッスン名	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	11:45~12:15	まずはこのエアロ	A		馬場	山田	山田	第新	
	13:30~13:45	ボディコンバット テクニッククラス	B		谷本	谷本	谷本	岡野	
	13:45~14:15	ボディコンバット30	B		谷本	谷本	谷本	岡野	
	14:30~15:15	ボディパンプ45	A		岡野	稲見	岡野	上出	
	18:30~19:00	まずはこのエアロ	B		岡野	岡野	岡野	岡野	
土	時間	レッスン名	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:30~12:50	SHIRITレ (女性限定)	B		馬場	上出	馬場	馬場	
	15:00~15:45	ボディパンプ45	A		上出	稲見	上出	上出	
	16:00~16:30	ボディコンバット30	A		稲見	稲見	稲見	稲見	
日	時間	レッスン名	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:15~12:30	ボディコンバット テクニッククラス	A	岡野	谷本	谷本	稲見	谷本	
	12:30~13:00	ボディコンバット30	A	岡野	谷本	谷本	稲見	谷本	
	13:30~14:15	ボディパンプ45	A	稲見	岡野	岡野	岡野	岡野	

※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。

11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		2日	9日	16日	23日	30日
	10:45~11:15	水中ウォーク		馬場	浅川	馬場	浅川	浅川
11:30~12:00	はじめてクロール		宮原	浅川	須藤	浅川	浅川	
12:10~12:40	はじめてプール		宮原	浅川	須藤	浅川	浅川	
19:30~20:00	スタッフオリジナル		クロール	ひきしめ 水中ウォーク	水中ウォーク		クロール	
			浅川	稲見	谷本		稲見	
水	時間	レッスン名		4日	11日	18日	25日	
	10:40~11:10	月替わりスイム(はじめて) 平泳ぎ		浅川	浅川	浅川	浅川	
11:20~11:50	マスターズ30		バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール		
			浅川	浅川	浅川	浅川		
木	時間	レッスン名		5日	12日	19日	26日	
	14:15~15:00	マスターズ45		浅川	稲見	浅川	浅川	
金	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日	
	13:00~13:30	マスターズ30		背泳ぎ	クロール	バタフライ	平泳ぎ	
				宮原	浅川	浅川	浅川	
	13:40~14:10	すいすいバタフライ		宮原	浅川	浅川	浅川	
	19:30~20:00	月替わりスイム(はじめて) 平泳ぎ		須藤	稲見	浅川	浅川	
			須藤	稲見	浅川	浅川		
20:10~20:40	マスターズ30		平泳ぎ	バタフライ	クロール	背泳ぎ		
			須藤	稲見	浅川	浅川		
土	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28日	
	12:30~13:00	マスターズ30		クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	
				須藤	須藤	浅川	浅川	
13:10~13:40	月替わりスイム(はじめて) 平泳ぎ		須藤	須藤	浅川	浅川		
日	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日	
	15:15~15:45	まずはこのアクア	谷本	第新	稲見	谷本	稲見	
	16:00~17:00	マスターズ60	浅川	宮原	稲見	浅川	稲見	

※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。