

2021年 1月スタッフレッスン担当表【Aスタジオ】

		4日	11日	18日	25日	
月	11:45~12:00 ボディパンプテクニッククラス 12:00~12:30 ボディパンプ30	/	石川	西上	辰巳	西上
	16:00~16:30 ボディコンバット30	/	喜多	喜多	辰巳	和田
	21:15~22:15 ボディパンプ45	/	和田	/	西上	本守
		5日	12日	19日	26日	
火	15:45~16:30 ボディパンプ45	/	辰巳	石川	西上	辰巳
	21:30~22:00 ボディコンバット30	/	西上	喜多	喜多	西上
		6日	13日	20日	27日	
水	11:30~11:45 ボディコンバットテクニッククラス 11:45~12:15 ボディコンバット30	/	和田	辰巳	石川	辰巳
	19:30~20:00 ボディパンプ30	/	瀬野	本守	瀬野	瀬野
		1日	8日	15日	22日	29日
金	14:45~15:30 ボディパンプ45	/	辰巳	和田	辰巳	和田
	20:30~21:00 ボディコンバット30	/	西上	喜多	西上	喜多
	21:30~22:15 ボディパンプ45	/	石川	石川	和田	石川
		2日	9日	16日	23日	30日
土	13:45~14:15 ボディコンバット30	/	喜多	辰巳	喜多	辰巳
	17:00~17:45 ボディパンプ45	/	西上	和田	西上	西上
		3日	10日	17日	24日	31日
日	16:00~16:45 ボディパンプ45	/	石川	瀬野	瀬野	石川
	17:00~17:30 ボディコンバット30	/	和田	西上	喜多	喜多

※都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

2021年 1月スタッフレッスン担当表【Bスタジオ】

		4日	11日	18日	25日	
月	12:30~13:30 バーチャルプログラム					
	14:00~14:30 歌謡ヒットダンス(ビューティフルサンデー)	未定	西上	和田	和田	
	14:45~15:05 SHIRITレ	未定	和田	平山	和田	
	15:15~15:45 バーチャルプログラム					
	19:00~22:30 バーチャルプログラム					
		5日	12日	19日	26日	
火	14:00~14:30 スタッフオリジナル30	楽ヨガ 大橋	歌謡ヒットダンス 西上	楽ヨガ 大橋	楽ヨガ 大橋	
	15:45~16:05 アロマストレッチ20	平山	平山	平山	平山	
	16:30~18:30 バーチャルプログラム					
	19:00~19:20 SHIRITレ	和田	安井	和田	和田	
	19:30~20:00 まずはこのエアロ	和田	西上	西上	西上	
	21:30~22:30 バーチャルプログラム					
			6日	13日	20日	27日
水	14:30~16:15 バーチャルプログラム					
	21:30~22:30 バーチャルプログラム					
		1日	8日	15日	22日	29日
金	14:00~14:30 バーチャルプログラム					
	15:45~16:15 まずはこのエアロ	辰巳	石川	辰巳	西上	
	21:30~22:00 バーチャルプログラム					
		2日	9日	16日	23日	30日
土	11:00~11:30 バーチャルプログラム					
	12:45~13:30 バーチャルプログラム					
	15:00~15:20 ひきしめお腹20	谷	安井	谷	未定	
	15:40~18:10 バーチャルプログラム					
		3日	10日	17日	24日	31日
日	12:35~12:55 SHIRITレ	安井	安井	安井	石川	
	13:45~17:30 バーチャルプログラム					

※都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

2021年 1月スタッフレッスン担当表【プール】

月		4日	11日	18日	25日
月	10:30~11:00 はじめてプール		瀬野	瀬野	弘田
	12:30~13:00 すいすい平泳ぎ		瀬野	瀬野	瀬野
	13:15~13:45 すいすい背泳ぎ		瀬野	瀬野	瀬野
	20:00~20:30 はじめて背泳ぎ		長尾		長尾
					長尾
火		5日	12日	19日	26日
	12:15~12:45月替わりスイム30 (はじめてバタフライ)		長尾	長尾	長尾
	19:45~20:15 すいすいクロール		中島	中島	中島
20:30~21:15 マスターズ45		江口	江口	江口	
水		6日	13日	20日	27日
	11:00~11:30月替わりスイム30 (はじめて背泳ぎ)		長尾	長尾	長尾
	11:45~12:15 すいすいクロール		長尾	長尾	長尾
	12:30~13:00 マスターズ30		野田	野田	野田
	20:30~21:00月替わりスイム30 (はじめて平泳ぎ)		中島	中島	中島
金		1日	8日	15日	22日
	10:45~11:30 マスターズ45		野田	野田	野田
	11:45~12:15 まずはこのアクア		大橋	辰巳	大橋
	12:30~13:00 はじめてプール		野田	瀬野	瀬野
	13:15~13:45 はじめてクロール		野田	瀬野	瀬野
	19:45~20:15月替わりスイム30 (はじめてバタフライ)		江口	江口	江口
土		2日	9日	16日	23日
	18:40~19:10 はじめて背泳ぎ		楠園(陸)	楠園(陸)	楠園(陸)
19:20~19:50 すいすいクロール		楠園(陸)	楠園(陸)	楠園(陸)	
日		3日	10日	17日	24日
	11:45~12:15 ひきしめ水中ウォーク30		谷	谷	瀬野
	12:30~13:00 はじめて平泳ぎ		楠園(隼)	楠園(隼)	楠園(隼)
	13:15~13:45 マスターズ30		楠園(隼)	楠園(隼)	楠園(隼)

※都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。