

1月度スタッフレッスン担当表【スタジオ】

	時 間	プログラム名	4日	11日	18日	25日	
月	13:30~13:45	ひきしめお腹15	森本	森本	竹中	西川	
	15:00~15:15	ボディコンバットテクニククラス	西川	西川	吉村	西川	
	15:15~15:45	ボディコンバット30	西川	西川	吉村	西川	
	16:00~16:20	爽快棒	西川	西川	吉村	西川	
	21:15~22:00	ボディパンプ45	明石	休講	明石	弘田	
	時 間	プログラム名	5日	12日	19日	26日	
火	14:45~15:05	爽快棒	森本	森本	森本	森本	
	15:20~15:50	今月はリングを使用します。	森本	森本	森本	森本	
		楽ヨガ~RAKU YOGA~					
	19:25~19:45	SHIRITレ(女性限定)	竹中	竹中	竹中	西川	
21:15~21:45	ボディコンバット30	西川	明石	吉田	西川		
	時 間	プログラム名	6日	13日	20日	27日	
水	11:15~11:35	SHIRITレ(女性限定)	森本	森本	森本	森本	
	14:30~15:15	ボディパンプ45	森本	森本	森本	森本	
	15:30~15:50	本日の香り	ローズ	ベルガモット	ゼラニウム	ラベンダー	
		アロマストレッチ20	森本	明石	西川	明石	
21:00~21:45	ボディパンプ45	弘田	明石	西岡	弘田		
	時 間	プログラム名	8日	15日	22日	29日	
金	12:30~13:15	ボディパンプ45	森本	森本	森本	森本	
	21:30~22:00	ボディコンバット30	西川	吉田	明石	吉田	
	時 間	プログラム名	9日	16日	23日	30日	
土	11:45~12:05	SHIRITレ(女性限定)	森本	森本	竹中	竹中	
	15:15~16:00	ボディパンプ45	森本	森本	森本	森本	
	16:15~16:45	ボディコンバット30	吉村	吉村	明石	西川	
	時 間	プログラム名	10日	17日	24日	31日	
日	13:15~14:00	ボディパンプ45	森本	森本	森本	森本	
	14:30~15:00	ボディコンバット30	西岡	吉田	西岡	西岡	

※都合により担当者が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

※レッスン開始後の途中参加・途中退場はご遠慮ください。
 ※ドリンクの持ち込みは、フタ付きの容器でお願いいたします。
 ※スタジオ内での、他の方の場所取りはご遠慮ください。
 ※ロッカーキー番号を、入場順管理表にご記入ください。(バーチャルレッスン・プールを除く)

1月度スタッフレッスン担当表【プール】

	時 間	プログラム名	4日	11日	18日	25日	
月	10:30~11:00	ひきしめ水中ウォーク30	弘田	西岡	吉村	西川	
	11:25~11:55	はじめてプール	長尾	秀田	秀田	秀田	
	12:05~12:35	はじめて クロール/平泳ぎ	長尾	秀田	秀田	秀田	
	13:30~14:30	ベーシックスイム/リラクセススイム	スイムレッスン(有料)				
	20:00~20:30	はじめて バタフライ/クロール	増田	祝日営業	増田	増田	
	20:35~21:05	はじめて 背泳ぎ/平泳ぎ	増田		増田	増田	
	時 間	プログラム名	5日	12日	19日	26日	
火	12:15~12:45	すいすい バタフライ/平泳ぎ	岡本	岡本	岡本	岡本	
	12:55~13:40	マスターズ45	岡本	岡本	岡本	岡本	
	20:00~20:30	スタッフオリジナル30	はじめてクロール 野田	すいすい背泳ぎ 野田	はじめて平泳ぎ 野田	すいすいバタフライ 野田	
	時 間	プログラム名	6日	13日	20日	27日	
水	10:15~10:45	はじめて 背泳ぎ/クロール	中野	中野	中野	中野	
	11:55~12:25	マスターズ30	柴田	柴田	柴田	柴田	
	19:20~19:50	はじめてクロール	松村	松村	松村	松村	
	20:00~21:00	ベーシックスイム/リラクセススイム	スイムレッスン(有料)				
	時 間	プログラム名	8日	15日	22日	29日	
金	9:30~10:00	水中ウォーク30	中野	中野	中野	中野	
	10:15~10:45	まずはこのアクア	弘田	吉村	吉村	吉村	
	11:00~11:30	マスターズ30	藤森	藤森	藤森	藤森	
	11:40~12:10	すいすい クロール/背泳ぎ	中野	中野	中野	中野	
	13:00~14:00	ベーシックスイム/リラクセススイム	スイムレッスン(有料)				
	20:00~20:30	はじめて 背泳ぎ/平泳ぎ	橋本	橋本	野田	野田	
	時 間	プログラム名	9日	16日	23日	30日	
土	18:15~18:45	はじめて 平泳ぎ/バタフライ	橋本	橋本	橋本	塚口	
	時 間	プログラム名	10日	17日	24日	31日	
日	11:15~12:00	マスターズ45	増田	塚口	増田	塚口	
	12:10~12:40	スタッフオリジナル30	すいすいバタフライ 増田	はじめて平泳ぎ 塚口	すいすい背泳ぎ 増田	はじめてバタフライ 塚口	
	12:50~13:20	はじめてクロール	増田	塚口	増田	塚口	
	13:35~14:05	まずはこのアクア	吉村	明石	明石	吉村	

※アクアビクスご参加の方は、レッスン開始前30分前に整列・開始20分前から配布いたします。

※水曜日11:00~かんたんアクアは、9時からフロント横にて整理券(シリコンバンド)を設置いたします。

※泳法レッスン・ひきしめ/水中ウォークは、レッスン開始20分前からシリコンバンドを設置いたします。