

## 2021年1月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
月	10:20～10:25	からだ充実体操	A		福島 孝子	福島 孝子	福島 孝子	福島 孝子	
	13:00～13:30	歌謡ヒットダンス	B		源摩 凧	康 希奉	長安 美穂子	山村 有香	
	14:25～14:55	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		山村 有香	山村 有香	山村 有香	山村 有香	
	15:10～15:30	SHIRIトレ <small>女性限定</small>	B		山村 有香	山村 有香	山村 有香	山村 有香	
	20:10～20:15	からだ爽快体操	B		岩崎 瞳	休講	岩崎 瞳	源摩 凧	
	20:30～21:00	月替わりレッスン	B		岩崎 瞳	休講	岩崎 瞳	源摩 凧	
火	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	10:30～11:00	歌謡ヒットダンス	B		長安 美穂子	長安 美穂子	長安 美穂子	長安 美穂子	
	15:45～16:00	BPT（ボディパンプテクニククラス	A		梶田 英樹	梶田 英樹	源摩 凧	岩崎 瞳	
	16:00～16:30	BP30（ボディパンプ30）	A		梶田 英樹	梶田 英樹	源摩 凧	岩崎 瞳	
	20:30～21:15	BP45（ボディパンプ45）	A		康 希奉	康 希奉	康 希奉	源摩 凧	
	21:45～22:15	BC30（ボディコンバット30）	A		源摩 凧	源摩 凧	源摩 凧	渡邊 渡	
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	10:30～10:35	からだ充実体操	B		福島 孝子	福島 孝子	福島 孝子	福島 孝子	
	10:45～11:05	爽快棒	B		福島 孝子	福島 孝子	福島 孝子	福島 孝子	
	12:30～13:00	BC30（ボディコンバット30）	A		岩崎 瞳	源摩 凧	渡邊 渡	渡邊 渡	
	13:30～14:00	まずはこのエアロ	B		吉宗 真里	吉宗 真里	吉宗 真里	吉宗 真里	
	14:45～15:15	歌謡ヒットダンス	B		長安 美穂子	岩崎 瞳	山村 有香	源摩 凧	
	15:30～16:00	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		吉宗 真里	吉宗 真里	吉宗 真里	吉宗 真里	
	19:40～20:00	爽快棒	B		江川 木訪	源摩 凧	源摩 凧	山村 有香	
	21:15～21:35	SHIRIトレ	B		源摩 凧	山村 有香	源摩 凧	山村 有香	
	22:15～23:00	BP45（ボディパンプ45）	A		山村 有香	康 希奉	源摩 凧	山村 有香	
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:45～15:15	まずはこのエアロ	B	休講	梶田 英樹	梶田 英樹	山村 有香	山村 有香	
	22:15～22:45	BC30（ボディコンバット30）	A	休講	渡邊 渡	源摩 凧	源摩 凧	山村 有香	
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
15:45～16:15	BC30（ボディコンバット30）	A	休講	源摩 凧	源摩 凧	岩崎 瞳	岩崎 瞳		
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	13:00～13:30	まずはこのエアロ	A	休講	源摩 凧	源摩 凧	岩崎 瞳	岩崎 瞳	
	13:45～14:30	BP45（ボディパンプ45）	A	休講	岩崎 瞳	岩崎 瞳	岩崎 瞳	康 希奉	
	15:00～15:30	BC30（ボディコンバット30）	A	休講	山村 有香	山村 有香	山村 有香	源摩 凧	

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、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）

	時間	レッスン名		4日	11日	18日	25日	
月	12:45～13:15	水中ウォーク30		松井 愛	和出 博文	松井 愛	松井 愛	
	13:30～14:00	はじめてクロール		松井 愛	和出 博文	松井 愛	松井 愛	
	14:15～14:45	はじめて背泳ぎ		森井 順	森井 順	森井 順	森井 順	
	19:45～20:15	水中ウォーク30		和出 博文	休講	和出 博文	和出 博文	
	20:30～21:30	マスターズ60		松下 貴則	休講	松下 貴則	松下 貴則	
	21:45～22:15	すいすい平泳ぎ		鎌塚 勇気	休講	鎌塚 勇気	鎌塚 勇気	
火	時間	レッスン名		5日	12日	19日	26日	
	10:30～11:00	はじめてバタフライ		森岡 和沙	森岡 和沙	森岡 和沙	森岡 和沙	
	11:10～11:40	マスターズ30		森岡 和沙	森岡 和沙	森岡 和沙	森岡 和沙	
	11:45～12:45	リラックススイム		森井 順	森井 順	森井 順	森井 順	
	11:45～12:45	ベーシックスイム		渡邊 渡	渡邊 渡	渡邊 渡	渡邊 渡	
	13:00～13:30	有料パーソナルスイム		森岡 和沙	森岡 和沙	森岡 和沙	森岡 和沙	
	19:45～20:15	週替わりスイム		渡邊 渡	渡邊 渡	渡邊 渡	渡邊 渡	
	20:30～21:00	すいすいバタフライ		渡邊 渡	渡邊 渡	渡邊 渡	渡邊 渡	
水	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日	
	13:30～14:00	はじめてクロール		村上 剛士	村上 剛士	村上 剛士	村上 剛士	
	14:15～14:45	まずはこのアクア		吉宗 真里	吉宗 真里	吉宗 真里	吉宗 真里	
	20:15～20:45	有料パーソナルスイム		渡邊 渡	渡邊 渡	渡邊 渡	未定	
	21:15～21:45	マスターズ30		渡邊 渡	渡邊 渡	渡邊 渡	未定	
金	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日	
	11:30～12:00	はじめてプール	休講	松井 愛	松井 愛	松井 愛	松井 愛	
	12:15～12:45	はじめて平泳ぎ	休講	森井 順	森井 順	森井 順	森井 順	
	13:00～13:30	有料パーソナルスイム	休講	和出 博文	和出 博文	村上 剛士	村上 剛士	
	19:45～20:15	すいすい背泳ぎ	休講	和出 博文	和出 博文	和出 博文	和出 博文	
	20:30～21:30	マスターズ60	休講	鎌塚 勇気	鎌塚 勇気	鎌塚 勇気	鎌塚 勇気	
	21:40～22:40	リラックススイム	休講	和出 博文	和出 博文	和出 博文	和出 博文	
土	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:00～13:45	マスターズ45	休講	和出 博文	和出 博文	鎌塚 勇気	鎌塚 勇気	
	19:05～19:35	月替わりスイム	休講	未定	未定	未定	未定	
日	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	31日	
	14:00～15:00	リラックススイム	休講	森井 順	森井 順	森井 順	森井 順	
	14:00～15:00	ベーシックスイム	休講	渡邊 渡	渡邊 渡	渡邊 渡	渡邊 渡	
	15:30～16:00	すいすいクロール	休講	森井 順	渡邊 渡	和出 博文	渡邊 渡	
	16:15～16:45	はじめてバタフライ	休講	森井 順	渡邊 渡	和出 博文	渡邊 渡	

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。