

【スタジオ】スタッフレッスン担当表

2021年 1月

月	A	B	C	時間帯	4日	11日	18日	25日
まずはこのエアロ		○		13:15~13:45	和田	津村	和田	津村
ボディコンバット45→ボディコンバット30	○			15:30~16:00	津村	塩音	和田	影石
【女性限定】SHIRIトレ		○		20:35~20:55	塩音		津村	津村
ボディパンプ60→ボディパンプ45	○			21:15~22:00	大内		大内	鬼頭

水	A	B	C	時間帯	6日	13日	20日	27日
からだ充実体操			○	9:40~9:45	大野	大野	影石	大野
楽ヨガ~RAKU YOGA~			○	10:00~10:30				
ひきしめお腹20			○	10:45~11:05	赤星	岡本	赤星	岡本
爽快棒			○	11:25~11:45	西岡	鬼頭	西岡	西岡
まずはこのエアロ			○	12:00~12:30	大内	津村	津村	大内
ボディパンプ45		○		14:15~15:00	友田	影石	友田	鬼頭
まずはこのエアロ			○	19:50~20:20	岩宗	岩宗	大内	岩宗
ボディコンバット60→ボディコンバット30	○			21:00~21:30	塩音	友田	岩宗	友田

木	A	B	C	時間帯	7日	14日	21日	28日
歌謡ヒットダンス		○		11:15~11:45	藤井	藤井	藤井	藤井
【女性限定】SHIRIトレ			○	12:00~12:20	赤星	塩音	赤星	赤星
ボディコンバットテクニククラス		○		14:00~14:15	影石	津村	塩音	和田
ボディコンバット30		○		14:15~14:45				
ボディパンプ30	○			15:00~15:30	鬼頭	塩音	影石	鬼頭
スタッフオリジナル		○		20:25~20:45	【爽快棒】 山崎	【部活】 市川	【ひきしめお腹】 樋本	【部活】 市川
ボディコンバット45→ボディコンバット30	○			21:30~22:00	和田	和田	和田	岩宗

金	A	B	C	時間帯	1日	8日	15日	22日	29日
からだ充実体操		○		9:40~9:45	影石	影石	影石	影石	
まずはこのエアロ		○		10:00~10:30					
楽ヨガ~RAKU YOGA~		○		12:10~12:40	大野	大野	大野	大野	
アロマストレッチ		○		12:55~13:15	宮田	西岡	宮田	赤星	
歌謡ヒットダンス		○		19:30~20:00	岩宗	津村	木村	津村	
ボディパンプ45	○			21:45~22:30	和田	塩音	塩音	鬼頭	

土	A	B	C	時間帯	2日	9日	16日	23日	30日
【女性限定】SHIRIトレ		○		12:45~13:05		赤星	塩音	塩音	藤井
ひきしめお腹		○		13:20~13:40		赤星	大内	大内	樋本
ボディコンバット45→ボディコンバット30	○			16:00~16:30		大内	大内	影石	岩宗
ボディパンプ60→ボディパンプ45	○			17:00~17:45		津村	鬼頭	塩音	津村

日	A	B	C	時間帯	3日	10日	17日	24日	31日
まずはこのエアロ		○		11:35~12:05	岩宗	和田	岩宗	和田	和田
爽快棒		○		12:20~12:40	武富	武富	鬼頭	鬼頭	鬼頭
ボディパンプ45	○			12:30~13:15	塩音	塩音	和田	和田	塩音
ボディコンバット60→ボディコンバット30	○			15:30~16:00	和田	岩宗	塩音	塩音	和田

※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下さい。
(事前に店舗にお問い合わせ下さい。)

【プール】スタッフレッスン担当表 2021年 1月

月	P	時間帯		4日	11日	18日	25日
はじめてプール	○	12:50~13:20		吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)
はじめてクロール	○	13:30~14:00		吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)
まずはこのアクア	○	14:10~14:40		岩宗	岩宗	木村	岩宗

水	P	時間帯		6日	13日	20日	27日
まずはこのアクア	○	11:40~12:10		影石	影石	藤井	影石
はじめて平泳ぎ	○	12:20~12:50		山田	山田	山田	山田
すいすい背泳ぎ	○	13:00~13:30		山田	山田	山田	山田
月替わりスイム (はじめてバタフライ)	○	20:20~20:50		山田	星田	星田	星田

木	P	時間帯		7日	14日	21日	28日
水中ウォーク	○	10:00~10:30		伊佐	伊佐	伊佐	伊佐
月替わりスイム (すいすいクロール)	○	10:40~11:10		伊佐	伊佐	伊佐	伊佐
はじめてバタフライ	○	12:50~13:20		吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)
はじめて背泳ぎ	○	13:30~14:00		吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)	吉田(由)
月替わりスイム (すいすい背泳ぎ)	○	20:00~20:30		吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)
マスターズ初級	○	20:40~21:10		吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)	吉田(咲)

金	P	時間帯		1日	8日	15日	22日	29日
マスターズ初中級	○	12:50~13:50			山田	山田	山田	山田
ひきしめ水中ウォーク	○	14:00~14:30			山田	山田	山田	山田
マスターズ中上級	○	20:20~21:20			吉田(咲)	吉田(咲)	中村	中村

土	P	時間帯		2日	9日	16日	23日	30日

日	P	時間帯		3日	10日	17日	24日	31日
月替わりスイム30 (すいすい平泳ぎ)	○	11:55~12:25		和田	中村	中村	中村	中村

※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下さい。
(事前に店舗にお問い合わせ下さい。)