

スタッフレッスン担当表		2020/12/27	2021年1月				
月	13:30~14:00 歌謡ヒットダンス		4日	11日	18日	25日	
			藤井	藤恵	佐伯	藤井	
火	10:40~11:00 SHIRITレ(女性限定)		5日	12日	19日	26日	
	11:15~11:30 スマイルプログラム(ひきしめお腹15)		山根	岩崎	岩崎	岩崎	
	11:40~12:00 スマイルプログラム(ストレッチ20)		山根	岩崎	岩崎	岩崎	
	14:50~15:10 スマイルプログラム(爽快棒)		山根	山根	佐伯	佐伯	
	20:15~20:30 ボディコンバットテクニッククラス		藤恵	藤恵	米澤	山根	
	20:30~21:00 ボディコンバット 30		藤恵	藤恵	米澤	山根	
	21:30~22:15 ボディパンプ 45		米澤	米澤	野上	山根	
	20:30~21:15 ボディパンプ 45		米澤	米澤	米澤	野上	
水	20:30~21:15 ボディパンプ 45		6日	13日	20日	27日	
			米澤	米澤	米澤	野上	
金	10:45~11:15 まずはこのエアロ	1日	8日	15日	22日	29日	
	21:55~22:25 ボディコンバット 30		山根	野上	山根	米澤	
土	12:10~12:30 SHIRITレ(女性限定)	2日	9日	16日	23日	30日	
	16:15~17:00 ボディパンプ 45		藤井	藤井	藤井	米澤	
	17:30~18:00 ボディコンバット 30		米澤	山根	米澤	山根	
日	13:20~14:05 ボディパンプ 45	3日	10日	17日	24日	31日	
	17:00~17:30 ボディコンバット 60		米澤	藤井	米澤	米澤	

※担当が変更になる場合がございます。予めご了承ください

LESMILLS VIRTUAL
バーチャルエクササイズ

最短15分の、新しい映像体験を。

- 入退場は、いつでも!
- 暗闇&大画面で熱中!
- 人気のヨガも格闘技も!

4.1(※) START

スタッフレッスン担当表

2020/12/27

2021年1月

月	時間	内容	4日	11日	18日	25日
月	10:30~11:00	週替わりスイム(はじめて)	バタフライ 馬場	背泳ぎ 堀切	平泳ぎ 堀切	クロール 堀切
	11:15~11:45	すいすい背泳ぎ	馬場	堀切	堀切	堀切
	12:00~12:30	スマイルプログラム(水中ウォーク30)	山根	山根	佐伯	佐伯
	12:45~13:15	週替わりスイム(バタフライ)	坂本	堀切	海老原	海老原
	13:30~14:15	マスターズ中級	坂本	堀切	海老原	海老原
	20:30~21:00	はじめてクロール	藤		米澤	中村
	21:15~21:45	バタフライ	藤		米澤	中村
	22:00~22:30	マスターズ初級	藤		米澤	中村
	火	11:15~11:45	まずはこのアクア	佐伯	佐伯	坂本
12:00~12:30		はじめてプール	馬場	海老原	馬場	馬場
12:45~13:15		はじめてクロール	馬場	海老原	馬場	馬場
13:30~14:00		週替わりスイム(すいすい)	バタフライ 岡田	背泳ぎ 海老原	平泳ぎ 馬場	クロール 馬場
20:00~20:30		週替わりスイム(はじめて)	藤	藤	折田	折田
20:45~21:15		月替わりスイム 30	藤	藤	折田	折田
水		9:45~10:15	週替わりスイム(クロール)	廣瀬	廣瀬	服部
	10:30~11:00	週替わりスイム(平泳ぎ)	廣瀬	廣瀬	服部	廣瀬
	12:10~12:55	マスターズ中級	海老原	海老原	海老原	海老原
	21:00~21:30	週替わりスイム(すいすい)	バタフライ 秦	背泳ぎ 秦	平泳ぎ 岡田	クロール 中村
	21:45~22:45	マスターズ上級	秦	秦	岡田	中村
	金	12:30~13:00	週替わり(はじめて)	馬場	堀切	馬場
13:15~13:45		すいすいクロール	馬場	堀切	馬場	馬場
20:30~21:00		週替わりスイム(はじめて)	バタフライ 中村	背泳ぎ 折田	平泳ぎ 中村	クロール 折田
21:15~21:45		すいすい背泳ぎ	中村	折田	中村	折田
22:00~22:45		マスターズ中級	中村	折田	中村	折田
土		12:15~12:45	スマイルプログラム(ひきしめ水中ウォーク30)	馬場	山根	佐伯
	13:00~13:30	はじめて背泳ぎ	馬場	藤	馬場	馬場
	13:45~14:15	すいすいクロール	馬場	藤	馬場	馬場
	日	11:30~12:15	マスターズ中級	藤	藤	岡田
13:30~14:00		はじめてクロール	藤	藤	中村	中村
14:15~14:45		バタフライ	藤	藤	中村	中村
15:00~15:30		週替わりスイム(すいすい)	バタフライ 藤	背泳ぎ 藤	平泳ぎ 中村	クロール 中村

※担当が変更になる場合がございます。予めご了承ください