

2021年1月 スタッフレッスン担当表

月	スタジオ	時間	レッスン名	4日	11日	18日	25日	
	月	Aスタジオ	12:30~12:50	SHIRIトレ【女性限定】	田川	玉井	玉井	田川
13:05~13:35			週替わりプログラム30	ボディパンプ30	ボディコンバット30	ボディパンプ30	まずはこのエアロ	
15:15~15:45			ボディコンバット30	平田	杉浦	田川	橋本	
21:15~22:00			ボディパンプ45 ※45分に変更	平戸	平田	橋本	平田	
Bスタジオ		10:20~10:50	まずはこのエアロ	大谷		平戸	平戸	
		11:05~11:20	ひきしめお腹15	平田	平田	橋本	平田	
		19:30~19:45	ひきしめお腹15	田川	堀内	堀内	小向	
		20:00~20:20	SHIRIトレ【女性限定】	杉浦		杉浦	堀内	
火	Aスタジオ	12:00~12:45	ボディパンプ45	玉井		大谷	大谷	
		19:30~20:15	ボディパンプ45	平田	平田	橋本	平田	
		20:30~21:00	ボディコンバット30 ※30分に変更	杉浦	橋本	杉浦	平戸	
	Bスタジオ	11:10~11:30	爽快棒	西邑	小向	西邑	田川	
		11:40~11:45	からだ充実体操	西邑	小向	西邑	田川	
		15:15~15:35	爽快棒	田川	小向	堀内	西邑	
	水	Aスタジオ	15:15~15:45	週替わりプログラム30	6日	13日	20日	27日
			21:15~21:45	ボディコンバット30 ※30分に変更	ボディパンプ30	楽ヨガ~RAKU YOGA~	ボディパンプ30	ボディコンバット30
10:00~10:30			楽ヨガ~RAKU YOGA~	大谷	田川	田川	橋本	
Bスタジオ		10:00~10:30	楽ヨガ~RAKU YOGA~	杉浦	杉浦	平戸	平戸	
金	Bスタジオ	10:00~10:20	SHIRIトレ【女性限定】	田川	田川	田川	田川	
		13:00~13:30	歌謡ヒットダンス	平田	平田	平田	平田	
		13:40~14:00	週替わりプログラム20	爽快棒20	ひきしめお腹20	ひきしめお腹20	ストレッチ20	
		15:30~16:00	楽ヨガ~RAKU YOGA~	小向	堀内	西邑	堀内	
	スタジオ	10:00~10:30	楽ヨガ~RAKU YOGA~	西邑	小向	西邑	大谷	
土	Aスタジオ	14:15~14:45	ボディコンバット30 ※30分に変更	9日	16日	23日	30日	
		15:15~16:00	ボディパンプ45 ※45分に変更	杉浦	西野	平戸	西野	
	Bスタジオ	10:00~10:30	週替わりプログラム30	田川	平田	西野	田川	
		10:40~10:55	ストレッチ15	楽ヨガ~RAKU YOGA~	まずはこのエアロ	SHIRIトレ30 ※女性限定	楽ヨガ~RAKU YOGA~	
日	Aスタジオ	12:15~13:00	ボディパンプ45	小向	橋本	田川	大谷	
		13:15~13:45	ボディコンバット30 ※30分に変更	小向	玉井	田川	玉井	
	Bスタジオ	14:30~14:50	ストレッチ20	10日	17日	24日	31日	
				大谷	西野	大谷	平戸	
			平田	杉浦	平田	橋本		
			玉井	玉井	玉井	堀内		

冬季休館（1日〜3日）

都合により変更することがございます。あらかじめ、ご了承ください。また、当社ホームページにも掲載しております。

2021年1月 スタッフレッスン担当表

月	時間	レッスン名	4	11	18	25	
	13:05~13:35	はじめてクロール	山口	三條	山口	三條	
	13:45~14:15	はじめて平泳ぎ	山口	三條	山口	三條	
	20:20~20:50	はじめて背泳ぎ	羽田野		羽田野	羽田野	
火	時間	レッスン名	5	12	19	26	
	12:15~12:45	はじめてバタフライ	岡田	岡田	岡田	岡田	
	12:55~13:25	マスターズ30	岡田	岡田	岡田	岡田	
	20:15~20:45	すいすいクロール	門	門	門	門	
水	時間	レッスン名	6	13	20	27	
	11:00~11:30	まずはこのアクア	大谷	平戸	大谷	橋本	
	11:40~12:10	はじめてプール	山口	山口	山口	山口	
	12:20~12:50	はじめてせ	山口	山口	山口	山口	
	19:40~20:10	すいすい背泳ぎ	山本	山本	山本	山本	
金	時間	レッスン名	1	8	15	22	29
	12:10~12:40	ひきしめ水中ウォーク30		久保	三條	柿迫	久保
	12:50~13:20	はじめて背泳ぎ		久保	岡田	久保	久保
	13:30~14:00	すいすい平泳ぎ		岡田	岡田	岡田	岡田
	20:20~20:50	すいすいバタフライ		岡部	岡部	岡部	岡部
土	時間	レッスン名	2	9	16	23	30
	18:15~18:45	すいすい背泳ぎ		岡田	岡田	岡田	岡田
	18:50~19:35	マスターズ45		岡田	岡田	岡田	岡田
日	時間	レッスン名	3	10	17	24	31
	14:15~14:45	すいすいクロール		山本	山本	山本	山本
	14:55~15:25	はじめて背泳ぎ		山本	山本	山本	山本

都合により、変更することがございます。あらかじめ、ご了承ください。
また、当社ホームページにも掲載しております。