

スタッフレッスン担当表

1月度【スタジオ】

月	時間	スタジオ	レッスン名		4日	11日	18日	25日
	13:00~13:30	B	ボディパンプ30		内田	若松	内田	若松
	15:15~15:35	A	爽快棒		内田	柄脇	柄脇	柄脇
	21:45~22:30	A	ボディパンプ45		馬	祝日営業	馬	馬
火	時間	スタジオ	レッスン名		5日	12日	19日	26日
	12:45~13:30	B	ボディコンバット45 ⇒ボディコンバット30		奥野	吉村	佐山	吉村
水	時間	スタジオ	レッスン名		6日	13日	20日	27日
	10:00~10:15	B	ボディコンバットテクニククラス		奥野	佐山	奥野	佐山
	10:15~10:45	B	ボディコンバット30		奥野	佐山	奥野	佐山
	21:30~22:15	A	ボディパンプ45		馬	馬	若松	馬
金	時間	スタジオ	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日
	9:30~10:15	B	ボディパンプ45		内田	奥野	奥野	内田
	13:15~13:35	B	SHIRIトレ		奥野	小林	小林	奥野
	15:50~16:10	A	ストレッチ20		柄脇	柄脇	柄脇	柄脇
	21:30~22:30	A	ボディコンバット60 ⇒ボディコンバット30		吉村	吉村	佐山	吉村
土	時間	スタジオ	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日
	12:30~12:50	B	SHIRIトレ		柴田	奥野	柴田	柴田
	15:00~15:45	A	ボディパンプ45		奥野	柴田	奥野	馬
	17:15~18:15	A	ボディコンバット60 ⇒ボディコンバット30		馬	馬	柴田	馬
日	時間	スタジオ	レッスン名	3日	10日	17日	24日	31日
	15:30~16:15	A	ボディコンバット45 ⇒ボディコンバット30		臼井	臼井	柴田	吉村
	16:30~17:30	A	ボディパンプ60 ⇒ボディパンプ45		馬	柴田	臼井	臼井

※都合により変更することがございます。ご了承ください。

スタッフレッスン担当

1月度【プール】

月	時間	レッスン名		4日	11日	18日	25日
	12:15~12:45	はじめてクロール		福山	福山	福山	福山
	14:15~14:45	月替わりスイム30 (すいすいパタフライ)		新井	新井	新井	新井
	19:30~20:00	月替わりスイム30 (はじめて背泳ぎ)		鈴木	祝日営業	鈴木	鈴木
火	時間	レッスン名		5日	12日	19日	26日
	9:30~10:00	月替わりスイム30 (はじめてクロール)		宇野	宇野	宇野	宇野
	11:20~11:50	マスターズ30		田渕	田渕	田渕	田渕
	13:05~13:35	有料パーソナルスイム		田渕	田渕	田渕	田渕
	13:45~14:05	ひきしめ水中ウォーク20		新井	新井	新井	新井
水	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日
	12:20~12:50	有料パーソナルスイム		田渕	田渕	田渕	田渕
	14:00~14:45	マスターズ45		中山	中山	中山	中山
	19:45~20:15	月替わりスイム30 (はじめてパタフライ)		鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
金	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日
	12:15~12:45	はじめて平泳ぎ	/	久保	中山	中山	中山
	19:30~20:00	有料パーソナルスイム	/	福山	福山	福山	福山
	20:35~21:20	マスターズ45	/	橋本	橋本	橋本	橋本
土	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日
	17:55~18:25	月替わりスイム30 (すいすい背泳ぎ)	/	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎
	18:30~19:00	マスターズ30	/	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
日	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	31日
	15:00~15:45	マスターズ45	/	橋本	橋本	橋本	橋本
	15:55~16:25	月替わりスイム30 (すいすいパタフライ)	/	橋本	橋本	橋本	橋本

※都合により担当者が変更することがございます。ご了承ください。