

# 1月度 スタジオプログラム スタッフレッスン担当表

月	時間	レッスン名	スタジオ		4日	11日	18日	25日
	14:00~14:30	ボディコンバット30	A			稲見	谷本	稲見
21:00~21:45	ボディパンプ45	A			岡野		岡野	岡野
水	時間	レッスン名	スタジオ		6日	13日	20日	27日
	21:30~22:00	ボディパンプ30	A		谷本	谷本	谷本	岡野
木	時間	レッスン名	スタジオ		7日	14日	21日	28日
	11:30~11:50	ストレッチ20	B		藤原	藤原	安部	安部
	12:00~12:15	ひきしめお腹15	B		馬場	馬場	藤原	藤原
	12:30~13:00	ボディパンプ30	A		馬場	馬場	上出	稲見
	14:30~15:00	歌謡ヒットダンス	B		第新	馬場	馬場	岡野
	19:30~19:50	爽快棒	B		稲見	谷本	岡野	山田
	20:15~20:45	ボディコンバット30	A		稲見	谷本	岡野	岡野
金	時間	レッスン名	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日
	11:45~12:15	まずはこのエアロ	A		馬場	馬場	馬場	馬場
	13:30~13:45	ボディコンバット テクニッククラス	B		岡野	谷本	谷本	谷本
	13:45~14:15	ボディコンバット30	B		岡野	谷本	谷本	谷本
	14:30~15:15	ボディパンプ45	A		馬場	上出	馬場	岡野
	18:30~19:00	まずはこのエアロ	B		岡野	岡野	岡野	岡野
土	時間	レッスン名	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日
	12:30~12:50	SHIRITレ（女性限定）	B		馬場	上出	馬場	上出
	15:00~15:45	ボディパンプ45	A		上出	馬場	稲見	稲見
	16:00~16:30	ボディコンバット30	A		稲見	稲見	馬場	馬場
日	時間	レッスン名	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日
	12:15~12:30	ボディコンバット テクニッククラス	A	谷本	谷本	谷本	岡野	岡野
	12:30~13:00	ボディコンバット30	A	谷本	谷本	谷本	岡野	岡野
	13:30~14:15	ボディパンプ45	A	岡野	岡野	稲見	稲見	稲見

※都合により、担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

# 1月度 プールプログラム スタッフレッスン担当表

月	時間	レッスン名		4日	11日	18日	25日
	10:45~11:15	水中ウォーク			浅川	浅川	浅川
11:30~12:00	はじめてクロール			浅川	浅川	浅川	浅川
12:10~12:40	はじめてプール			浅川	浅川	浅川	浅川
19:30~20:00	スタッフオリジナル			ひきしめ 水中ウォーク 谷本		クロール 須藤	水中ウォーク 稲見
水	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日
	10:40~11:10	月替わりスイム(はじめて) バタフライ		南光	浅川	浅川	浅川
	11:20~11:50	マスターズ30		背泳ぎ 南光	平泳ぎ 浅川	バタフライ 浅川	クロール 浅川
木	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28日
	14:15~15:00	マスターズ45		浅川	浅川	宮原	浅川
金	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日
	13:00~13:30	マスターズ30		平泳ぎ 浅川	クロール 浅川	背泳ぎ 浅川	バタフライ 浅川
	13:40~14:10	すいすいバタフライ		浅川	浅川	浅川	浅川
	19:30~20:00	月替わりスイム(はじめて) 背泳ぎ		浅川	宮原	須藤	須藤
	20:10~20:40	マスターズ30		クロール 浅川	バタフライ 宮原	平泳ぎ 須藤	背泳ぎ 須藤
土	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日
	12:30~13:00	マスターズ30		バタフライ 浅川	背泳ぎ 須藤	クロール 須藤	平泳ぎ 宮原
	13:10~13:40	月替わりスイム(はじめて) 平泳ぎ		浅川	須藤	須藤	宮原
日	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	31日
	15:15~15:45	まずはこのアクア	稲見	第新	第新	稲見	谷本
	16:00~17:00	マスターズ60	南光	浅川	稲見	宮原	宮原

※都合により、担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。