

2021年1月度 スタッフレッスン担当表

月曜日	エリア	レッスン名	時間	4日	11日	18日	25日	
	Aスタジオ		からだ充実体操	10:10~10:15	森	瀬戸	奥田	瀬戸
		ボディパンプ30	14:45~15:15	遠藤	久保田	遠藤	遠藤	
		ボディコンバット30	21:15~21:45	久保田		竹井	久保田	
Bスタジオ			ひきしめお腹20	10:30~10:50	森	久保田	森	森
			スタッフオリジナル30	12:45~13:15	ひきしめお腹 竹井	アロマストレッチ 森	爽快棒 瀬戸	アロマストレッチ 森
			爽快棒	15:30~15:50	森	瀬戸	森	瀬戸
		SHIRITレ【女性限定】	20:15~20:35	竹井		竹井	竹井	
火曜日	エリア	レッスン名	時間	5日	12日	19日	26日	
Bスタジオ		歌謡ヒットダンス	14:10~14:40	森	森	竹井	遠藤	
水曜日	エリア	レッスン名	時間	6日	13日	20日	27日	
Aスタジオ		ボディパンプ45	20:15~21:00	山岡	山岡	上西	原	
		ボディコンバット30	21:30~22:00	上西	山岡	上西	久保田	
Bスタジオ		SHIRITレ【女性限定】	13:30~13:50	瀬戸	瀬戸	遠藤	瀬戸	
金曜日	エリア	レッスン名	時間	1日	8日	15日	22日	29日
Aスタジオ		からだ充実体操	10:10~10:15		奥田	奥田	仲野	奥田
		ボディパンプ45	13:45~14:30		遠藤	原	遠藤	遠藤
		ボディパンプ45	21:15~22:00		竹井	久保田	竹井	竹井
Bスタジオ		部活~BUKATSU~	10:30~10:50		原	遠藤	原	仲野
		爽快棒	15:25~15:45		仲野	仲野	原	原
土曜日	エリア	レッスン名	時間	2日	9日	16日	23日	30日
Aスタジオ		ボディコンバット30	14:00~14:30		久保田	原	久保田	原
		ボディパンプ45	15:15~16:00		原	竹井	原	久保田
Bスタジオ		まずはこのエアロ	11:45~12:15		森	竹井	森	久保田
プール		スタッフオリジナル30	12:15~12:45		水中ウォーク 仲野	まずはこのアクア 森	水中ウォーク 原	まずはこのアクア 森
日曜日	エリア	レッスン名	時間	3日	10日	17日	24日	31日
Aスタジオ		ボディパンプ テクニッククラス	15:00~15:15	竹井	久保田	原	久保田	竹井
		ボディパンプ45	15:15~16:00	竹井	久保田	原	久保田	竹井

※担当者は都合により変更することがございます。予めご了承ください。

2020.12.28現在

2021年1月 スタッフレッスン担当表 (スイミング)

曜日	レッスン	時間	4日	11日	18日	25日	
月	ひきしめ水中ウォーク 30	10:20~10:50	遠藤	仲野	仲野	仲野	
	はじめて月替わりスイム	12:50~13:20	道明	道明	道明	道明	
	マスターズ初級	13:25~13:55	道明	道明	道明	道明	
	すいすい月替わりスイム	21:15~21:45	道明	縄田	縄田	縄田	
曜日	レッスン	時間	5日	12日	19日	26日	
火	はじめてプール	12:00~12:30	仲野	仲野	仲野	仲野	
	すいすい月替わりスイム	12:35~13:05	仲野	仲野	仲野	仲野	
	水中ウォーク 30	13:10~13:40	仲野	仲野	仲野	仲野	
	はじめて月替わりスイム	20:10~20:40	白石	縄田	縄田	縄田	
	マスターズ上級	20:50~21:50	白石	縄田	縄田	縄田	
曜日	レッスン	時間	6日	13日	20日	27日	
水	はじめて月替わりスイム	12:20~12:50	仲野	森	仲野	仲野	
	すいすい月替わりスイム	12:55~13:25	仲野	森	仲野	仲野	
曜日	レッスン	時間	1日	8日	15日	22日	29日
金	すいすい月替わりスイム	12:40~13:10		中谷	中谷	中谷	中谷
	はじめて月替わりスイム	13:15~13:45		中谷	中谷	中谷	中谷
	マスターズ中級	20:50~21:35		道明	道明	道明	道明
曜日	レッスン	時間	2日	9日	16日	23日	30日
土	スタッフオリジナル	12:15~12:45		水中ウォーク	まずはこのアクア	水中ウォーク	まずはこのアクア
				仲野	森	原	森
曜日	レッスン	時間	3日	10日	17日	24日	31日
日	はじめて月替わりスイム	13:00~13:30	道明	縄田	縄田	縄田	縄田
	すいすい月替わりスイム	13:35~14:05	道明	縄田	縄田	縄田	縄田
	マスターズ上級	14:15~15:15	道明	縄田	縄田	縄田	縄田

- ※ レッスン参加時は、ご自身の体調管理を行ったうえでご参加ください。
- ※ レッスン途中参加、途中退場は体に大きな負担となりますのでご注意ください。
- ※ 担当者は都合により変更することがございます。予めご了承ください。
- ※ はじめて月替わりスイム・すいすい月替わりスイムは、レッスン計画表をご覧ください。
- ※ ベーシックスイム・有料スイムに関しては現在休講となっており、再開時期は未定となっております。

2020.12.28現在

2020年度 スイミング月替わりレッスン計画					
曜日	時間	4~6月	7~9月	10~12月	1~3月
月	12:50~13:20	はじめてバタフライ	はじめて背泳ぎ	はじめて平泳ぎ	はじめてクロール
	21:15~21:45	すいすいクロール	すいすいバタフライ	すいすい背泳ぎ	すいすい平泳ぎ
火	12:35~13:05	すいすい平泳ぎ	すいすいクロール	すいすいバタフライ	すいすい背泳ぎ
	20:10~20:40	はじめて平泳ぎ	はじめてクロール	はじめてバタフライ	はじめて背泳ぎ
水	12:20~12:50	はじめて平泳ぎ	はじめてクロール	はじめてバタフライ	はじめて背泳ぎ
	12:55~13:25	すいすいクロール	すいすいバタフライ	すいすい背泳ぎ	すいすい平泳ぎ
金	12:40~13:10	すいすいバタフライ	すいすい背泳ぎ	すいすい平泳ぎ	すいすいクロール
	13:15~13:45	はじめて背泳ぎ	はじめて平泳ぎ	はじめてクロール	はじめてバタフライ
日	13:00~13:30	はじめてクロール	はじめてバタフライ	はじめて背泳ぎ	はじめて平泳ぎ
	13:35~14:05	すいすい背泳ぎ	すいすい平泳ぎ	すいすいクロール	すいすいバタフライ