

# 1月度 【スタジオ】 スタッフレッスン担当者表

	クラス名	時間	スタジオ		4日	11日	18日	25日
月曜日	スタッフオリジナル	11:45~12:15	A		東	臼井	長野	長野
	ボディコンバット45 →ボディコンバット30	21:00~21:45 →21:00~21:30	A		岡本	祝日	大西	大西
火曜日	クラス名	時間	スタジオ		5日	12日	19日	26日
	ボディパンプ45	11:30~12:15	B		山村	山村	成清	山村
	爽快棒	14:45~15:05	B		中山	長野	中山	中山
水曜日	クラス名	時間	スタジオ		6日	13日	20日	27日
	ボディコンバット45 →ボディコンバット30	13:35~14:20 →13:35~14:05	B		岡本	東	東	臼井
	SHIRITレ (女性限定)	14:35~14:55	B		中山	中山	中山	土田
	ストレッチ15	15:05~15:20	B		中山	中山	中山	土田
	SHIRITレ (女性限定)	20:25~20:45	B		成清	成清	成清	黒沢
	ボディパンプ60 →ボディパンプ45	21:00~22:00 →21:00~21:45	A		成清	成清	成清	東
土曜日	クラス名	時間	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日
	ボディパンプ45	13:45~14:30	A	冬季 休館日	山村	松本	臼井	山村
ボディコンバット45 →ボディコンバット30	16:00~16:45 →16:00~16:30	B	土田		臼井	土田	東	
日曜日	クラス名	時間	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日
	ボディパンプ60 →ボディパンプ45	12:30~13:30 →12:30~13:15	A	冬季 休館日	成清	岡本	山村	臼井
ボディコンバット60 →ボディコンバット30	13:45~14:45 →13:45~14:15	B	臼井		東	岡本	岡本	

※都合により、急遽担当者変更となる場合がございます。予めご了承ください。

月曜日	スタッフオリジナル
	内容
4日	ボディパンプ30
11日	ボディコンバット30
18日	まずはこのエアロ
25日	楽ヨガ(リング)

スタッフレッスン担当表がホームページからご覧いただけます。 <https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=24>

# 1月度 【プール】 スタッフレッスン担当者表

ク ラ ス 名		時 間		4日	11日	18日	25日
月曜日	はじめてプール	11:50~12:20		楠本	楠本	杉原	杉原
	はじめて背泳ぎ(月替わり)	12:30~13:00		楠本	楠本	杉原	杉原
	週替わりスイム	19:00~19:30		すいすい パタフライ	祝日	すいすい クロール	すいすい 背泳ぎ
				杉原		黒沢	黒沢
マスターズ初中級	19:40~20:25		杉原			黒沢	黒沢
ク ラ ス 名		時 間		5日		12日	19日
火曜日	すいすい背泳ぎ(月替わり)	12:10~12:40		楠本	楠本	杉原	杉原
	週替わりスイム	21:00~21:30		はじめて 背泳ぎ	はじめて 背泳ぎ	すいすい 背泳ぎ	すいすい 背泳ぎ
			善本	善本	黒沢	善本	
ク ラ ス 名		時 間		6日	13日	20日	27日
水曜日	水中ウォーク20	11:30~11:50		下田	下田	杉原	長野
	はじめて平泳ぎ(月替わり)	14:40~15:10		杉原	杉原	杉原	杉原
	マスターズ初級	15:20~15:50		杉原	杉原	杉原	杉原
	マスターズ上級	21:00~22:00		黒沢	黒沢	善本	黒沢
ク ラ ス 名		時 間	1日	8日	15日	22日	29日
金曜日	すいすいパタフライ(月替わり)	15:00~15:30	冬季 休館日	善本	杉原	善本	杉原
	マスターズ中級	15:40~16:25		善本	杉原	善本	杉原
	週替わりスイム	19:00~19:30		すいすい 平泳ぎ	すいすい クロール	すいすい 背泳ぎ	すいすい パタフライ
善本			善本	杉原	善本		
ク ラ ス 名		時 間	2日	9日	16日	23日	30日
土曜日	ひきしめ水中ウォーク20	11:00~11:20	冬季 休館日	東	長野	長野	長野
	すいすい平泳ぎ(月替わり)	14:00~14:30		善本	善本	善本	黒沢
	すいすいクロール(月替わり)	14:40~15:10		善本	善本	善本	黒沢
ク ラ ス 名		時 間	3日	10日	17日	24日	31日
日曜日	マスターズ初級	11:30~12:00	冬季 休館日	善本	黒沢	善本	楠本
	マスターズ中級/マスターズ上級	12:10~12:55		善本	黒沢	善本	楠本

## アクアオリジナル内容

ク ラ ス 名	時 間	レ ッ ス ン 内 容
かんたんアクア+ビート版	11:30~12:15	基礎動作を中心に音楽に合わせて水中エクササイズを楽しみます

※都合により、急遽担当者に変更となる場合がございます。予めご了承ください。

スタッフレッスン担当表がホームページからご覧いただけます。 <https://www.ogsports.co.jp/store/index.php?id=24>