

2月度 スタジオプログラム スタッフレッスン担当

月	時間	レッスン名	スタジオ	1日	8日	15日	22日
	14:00~14:30	ボディコンバット30	A	馬場	稲見	馬場	馬場
21:00~21:45	ボディバンプ45	A		岡野	岡野	谷本	
水	時間	レッスン名	スタジオ	3日	10日	17日	24日
	21:30~22:00	ボディバンプ30	A		谷本	岡野	谷本
木	時間	レッスン名	スタジオ	4日	11日	18日	25日
	11:30~11:50	ストレッチ20	B	藤原	谷本	安部	藤原
	12:00~12:15	ひきしめお腹15	B	藤原	谷本	藤原	藤原
	12:30~13:00	ボディバンプ30	A	馬場	岡野	馬場	上出
	14:30~15:00	歌謡ヒットダンス	B	馬場	第新	第新	馬場
	19:30~19:50	爽快棒	B	岡野		山田	山田
	20:15~20:45	ボディコンバット30	A			稲見	谷本
金	時間	レッスン名	スタジオ	5日	12日	19日	26日
	11:45~12:15	まずはこのエアロ	A	馬場	第新	馬場	第新
	13:30~13:45	ボディコンバット テクニッククラス	B	谷本	馬場	谷本	馬場
	13:45~14:15	ボディコンバット30	B	谷本	馬場	谷本	馬場
	14:30~15:15	ボディバンプ45	A	馬場	上出	馬場	上出
	18:30~19:00	まずはこのエアロ	B	岡野		岡野	岡野
土	時間	レッスン名	スタジオ	6日	13日	20日	27日
	12:30~12:50	SHIRITレ (女性限定)	B	馬場	上出	馬場	上出
	15:00~15:45	ボディバンプ45	A	上出	稲見	稲見	稲見
	16:00~16:30	ボディコンバット30	A	稲見	谷本	岡野	馬場
日	時間	レッスン名	スタジオ	7日	14日	21日	28日
	12:15~12:30	ボディコンバット テクニッククラス	A	岡野	稲見	稲見	谷本
	12:30~13:00	ボディコンバット30	A	岡野	稲見	稲見	谷本
	13:30~14:15	ボディバンプ45	A	稲見	岡野	上出	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。

2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	1日	8日	15日	22日
	10:45~11:15	水中ウォーク	浅川	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	クロール	ひきしめ 水中ウォーク	バタフライ	水中ウォーク	
		須藤	稲見	稲見	谷本	
水	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日
	10:40~11:10	月替わりスイム(はじめて)	浅川	浅川	浅川	浅川
		平泳ぎ				
11:20~11:50	マスターズ30	平泳ぎ 浅川	背泳ぎ 浅川	バタフライ 浅川	クロール 浅川	
木	時間	レッスン名	4日	11日	18日	25日
	14:15~15:00	マスターズ45	浅川	浅川	浅川	浅川
金	時間	レッスン名	5日	12日	19日	26日
	13:00~13:30	マスターズ30	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
			浅川	浅川	浅川	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)		須藤	須藤	浅川
クロール						
20:10~20:40	マスターズ30		クロール 須藤	背泳ぎ 須藤	平泳ぎ 浅川	
土	時間	レッスン名	6日	13日	20日	27日
	12:30~13:00	マスターズ30	クロール	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
			浅川	浅川	宮原	宮原
13:10~13:40	月替わりスイム(はじめて) 背泳ぎ	浅川	浅川	宮原	宮原	
日	時間	レッスン名	7日	14日	21日	28日
	15:15~15:45	まずはこのアクア	谷本	第新	谷本	稲見
	16:00~17:00	マスターズ60	浅川	宮原	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。