

2021年4月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
月	09:15～09:20	からだ充実体操	B		鬼木久恵	作本由華利	鬼木久恵	作本由華利	
	09:30～10:00	まずはこのエアロ	B		福守真実	向井禎幸	福守真実	向井禎幸	
	12:10～12:30	爽快棒	B		鬼木久恵	作本由華利	鬼木久恵	作本由華利	
	12:45～13:15	BP30（ボディパンプ30）	A		氏本真也	杉本遥菜	杉本遥菜	氏本真也	
	14:40～15:10	歌謡ヒットダンス	B		向井禎幸	福守真実	向井禎幸	福守真実	
	21:05～21:50	BP45（ボディパンプ45）	A		藤井勇樹	上原有貴	藤井勇樹	上原有貴	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	13:00～13:30	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		吉田蘭	吉田蘭	福守真実	福守真実	
	15:00～15:20	SHIRIトレ	B		福守真実	福守真実	福守真実	福守真実	
	20:35～21:20	月替わりレッスン	A		藤井勇樹	氏本真也	吉田蘭	上原有貴	
木	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:45～13:15	BC30（ボディコンバット30）	B	向井禎幸	福守真実	岡田成美	氏本真也	吉田蘭	
	15:35～15:55	爽快棒	B	吉田蘭	作本由華利	杉本遥菜	作本由華利	緒方清美	
	19:50～20:20	BC30（ボディコンバット30）	B	藤井勇樹	吉田蘭	氏本真也	藤井勇樹	休講	
	21:35～21:55	SHIRIトレ		土井麻未	土井麻未	土井麻未	土井麻未	休講	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:45～13:15	BP30（ボディパンプ30）	A	氏本真也	杉本遥菜	氏本真也	上原有貴	吉田蘭	
	14:45～15:15	BC30（ボディコンバット30）	B	岡田成美	岡田成美	吉田蘭	岡田成美	岡田成美	
	19:30～19:50	爽快棒	B	杉本遥菜	杉本遥菜	杉本遥菜	杉本遥菜	福守真実	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	13:20～14:05	BP45（ボディパンプ45）	A	向井禎幸	藤井勇樹	藤井勇樹	藤井勇樹		
	14:40～15:25	BC45（ボディコンバット45）	B	吉田蘭	向井禎幸	岡田成美	向井禎幸		
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	12:40～13:25	BC45（ボディコンバット45）	A	岡田成美	藤井勇樹	藤井勇樹	福守真実		
	13:45～14:30	BP45（ボディパンプ45）	A	杉本遥菜	福守真実	氏本真也	藤井勇樹		
	16:05～16:25	爽快棒	B	土井麻未	氏本真也	杉本遥菜	土井麻未		
	16:40～17:00	アロマストレッチ20	B	岡田成美	土井麻未	岡田成美	土井麻未		

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

歌謡ヒットダンス…第1・2週（また逢う日まで～尾崎紀世彦～）第3・4週（Dancing Queen～ABBA～）

ボディパンプ、ボディコンバットについては4月10日（土）より新曲とさせていただきます

月替わりレッスン…ボディコンバット45

2021年4月 スタッフレッスン担当表（プール）

月	時間	レッスン名		5日	12日	19日	26日	
	11:45~12:15	月替わりスイム①		井上 啓子	井上 啓子	井上 啓子	井上 啓子	
	12:25~13:25	スイムスクール		井上 啓子	井上 啓子	井上 啓子	井上 啓子	
	13:35~14:05	ひきしめ水中ウォーク30		岡田 成美	氏本 真也	岡田 成美	岡田 成美	
水	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28日	
	10:45~11:15	月替わりスイム②		井上 啓子	井上 啓子	井上 啓子	井上 啓子	
	12:15~13:15	スイムスクール		藤田 亜紀	藤田 亜紀	藤田 亜紀	藤田 亜紀	
	19:45~20:15	まずはこのアクア		氏本 真也	吉田 蘭	氏本 真也	氏本 真也	
木	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:45~13:15	月替わりスイム③	藤田 亜紀	藤田 亜紀	藤田 亜紀	藤田 亜紀	藤田 亜紀	
	13:30~14:00	まずはこのアクア	福守 真実	吉田 蘭	氏本 真也	福守 真実	氏本 真也	
	14:15~15:15	スイムスクール	井上 啓子	井上 啓子	井上 啓子	井上 啓子	休講	
金	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日	
	11:45~12:45	スイムスクール	藤田 亜紀	藤田 亜紀	藤田 亜紀	藤田 亜紀	休講	
	13:00~13:45	マスターズ45	井上 啓子	井上 啓子	井上 啓子	井上 啓子	井上 啓子	
	14:00~14:30	月替わりスイム4（はじめて）	藤田 亜紀	藤田 亜紀	藤田 亜紀	藤田 亜紀	藤田 亜紀	
土	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日		
	12:30~13:00	まずはこのアクア	吉田 蘭	吉田 蘭	吉田 蘭	吉田 蘭		
日	時間	レッスン名	4日	11日	18日	25日		
	13:25~13:55	月替わりスイム①	小松 琴美	木戸 颯太郎	小松 琴美	木戸 颯太郎		
	14:05~14:35	月替わりスイム③	小松 琴美	木戸 颯太郎	小松 琴美	木戸 颯太郎		

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

月替わりスイム1（はじめて）…バタフライ 月替わりスイム2（はじめて）…背泳ぎ 月替わりスイム3（はじめて）…平泳ぎ 月替わりスイム4…クロール