

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	11:40~12:10	スタッフオリジナル30	A		楠本 奈未	長野 美紀	楠本 奈未	長野 美紀	
	21:00~21:45	BC45 (ボディコンバット45)	A		東 勝彦	臼井 聖至	東 勝彦	臼井 聖至	
	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
火	12:50~13:20	BP30 (ボディバンプ30)	B		山村 聡	山村 聡	山村 聡	東 勝彦	
	15:50~16:10	爽快棒	A		中山 敬子	長野 美紀	中山 敬子	中山 敬子	
	19:05~19:25	SHIRIトレ	B		黒沢 有香	黒沢 有香	佐々木 志織	黒沢 有香	
	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
水	13:20~13:50	BC30 (ボディコンバット30)	B		東 勝彦	土田 萌	東 勝彦	東 勝彦	
	14:25~14:45	SHIRIトレ	B		中山 敬子	中山 敬子	土田 萌	中山 敬子	
	15:05~15:20	ストレッチ15	B		中山 敬子	中山 敬子	土田 萌	中山 敬子	
	21:05~21:50	BP45 (ボディバンプ45)	A		松本 裕志	松本 裕志	成清 美咲	松本 裕志	
	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
金	10:10~10:15	ラジオ体操	A	長野 美紀	下田 裕香	下田 裕香	土手下 奈美	北村 麻衣	
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
土	13:40~14:25	BP45 (ボディバンプ45)	A	松本 裕志	松本 裕志	松本 裕志	山村 聡		
	16:00~16:30	BC30 (ボディコンバット30)	B	臼井 聖至	臼井 聖至	土田 萌	土田 萌		
	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
日	12:35~13:20	BP45 (ボディバンプ45)	A	山村 聡	臼井 聖至	山村 聡	山村 聡		
	13:45~14:30	BC45 (ボディコンバット45)	B	臼井 聖至	土田 萌	臼井 聖至	土田 萌		

※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。

スタッフオリジナル30内容

	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
月	11:40~12:10	スタッフオリジナル30	A		歌謡 ヒットダンス	まずはこの エアロ	まずはこの エアロ	まずはこの エアロ	

オリジナル45内容

	時間	レッスン	スタジオ	レッスン内容
水	11:35~12:20	KaQiLa(カキラ)	A	ろっ骨を中心とした関節を使うことにより身体の機能を高めるエクササイズです。 ご自身のペースでご自身の体力や身体の硬さに合わせて、ゆっくりと流れるように楽しんでいただけます。

2021年4月 スタッフレッスン担当表（プール）

曜日	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日	
	火	12:10～12:40	週替わりスイム		杉原 雅子	杉原 雅子	善本 雄大	杉原 雅子
21:00～21:30		週替わりスイム		黒沢 有香	黒沢 有香	山田 武弥	山田 武弥	
水	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28日	
	11:30～11:50	水中ウォーク20		下田 裕香	杉原 雅子	長野 美紀	下田 裕香	
	14:40～15:10	月替わりスイム		杉原 雅子	杉原 雅子	善本 雄大	杉原 雅子	
	15:20～15:50	マスターズ初級		杉原 雅子	杉原 雅子	善本 雄大	杉原 雅子	
	21:00～22:00	マスターズ上級		黒沢 有香	善本 雄大	黒沢 有香	善本 雄大	
金	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:30～15:00	月替わりスイム	杉原 雅子	杉原 雅子	杉原 雅子	杉原 雅子	杉原 雅子	
	19:00～19:30	週替わりスイム	黒沢 有香	黒沢 有香	杉原 雅子	杉原 雅子	黒沢 有香	
	19:40～20:10	週替わりスイム	黒沢 有香	黒沢 有香	杉原 雅子	杉原 雅子	黒沢 有香	
土	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日		
	11:00～11:20	ひきしめ水中ウォーク20	長野 美紀	長野 美紀	長野 美紀	長野 美紀		
	14:00～14:30	月替わりスイム	黒沢 有香	善本 雄大	黒沢 有香	善本 雄大		
	14:40～15:10	月替わりスイム	黒沢 有香	14:40～15:10 善本 雄大	黒沢 有香	14:40～15:10 善本 雄大		
日	時間	レッスン名	4日	11日	18日	25日		
	12:30～13:15	マスターズ中上級	善本 雄大	善本 雄大	善本 雄大	善本 雄大		

※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。

週替わりスイム内容

曜日	時間	レッスン		6日	13日	20日	27日	
	火	12:10～12:40	週替わりスイム		はじめて クロール	はじめて 背泳ぎ	はじめて 平泳ぎ	はじめて バタフライ
21:00～21:30		週替わりスイム		はじめて クロール	はじめて クロール	はじめて クロール	はじめて クロール	
金	時間	レッスン	2日	9日	16日	23日	30日	
	19:00～19:30	週替わりスイム	はじめて クロール	はじめて クロール	はじめて クロール	はじめて クロール	はじめて クロール	
	19:40～20:10	週替わりスイム	はじめて 背泳ぎ	はじめて バタフライ	はじめて 平泳ぎ	はじめて バタフライ	はじめて 背泳ぎ	

アクアオリジナル45内容

曜日	時間	レッスン	レッスン内容
土	11:30～12:15	かんたんアクア	基本動作を中心に、音楽に合わせて水中エクササイズを楽しみます。