

2021年4月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

月	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日		
		13:40～14:10	歌謡ヒットダンス	B		佐伯 裕希江	藤井 志帆	廣田 侑幹	藤井 志帆	
火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日		
		10:25～10:30	からだ充実体操	B		山根 靖史	岩崎 明菜	岩崎 明菜	岩崎 明菜	
		10:40～11:00	SHIRIトレ	B		坂本 涼子	岩崎 明菜	岩崎 明菜	岩崎 明菜	
		11:15～11:30	ひきしめお腹15	B		山根 靖史	岩崎 明菜	岩崎 明菜	岩崎 明菜	
		11:40～12:00	ストレッチ20	B		山根 靖史	岩崎 明菜	岩崎 明菜	岩崎 明菜	
		12:15～12:20	からだ充実体操	B		山根 靖史	岩崎 明菜	山根 靖史	市門 真梨菜	
		12:25～12:45	爽快棒	B		山根 靖史	岩崎 明菜	山根 靖史	市門 真梨菜	
		20:15～20:30	BCT（ボディコンバットテクニック）	B		廣田 侑幹	米澤 文弥	山根 靖史	米澤 文弥	
		20:30～21:00	BC30（ボディコンバット30）	B		廣田 侑幹	米澤 文弥	山根 靖史	米澤 文弥	
		21:30～22:15	BP45（ボディパンプ45）	B		米澤 文弥	野上 雄代	廣田 侑幹	山根 靖史	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日		
		20:30～21:15	BP45（ボディパンプ45）	B		野上 雄代	米澤 文弥	市門 真梨菜	野上 雄代	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日		
		10:50～11:20	まずはこのエアロ	B	佐伯 裕希江	藤井 志帆	藤井 志帆	藤井 志帆	藤井 志帆	
		21:50～22:35	BC45（ボディコンバット45）	A	山根 靖史	米澤 文弥	野上 雄代	米澤 文弥	野上 雄代	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日			
		12:10～12:30	SHIRIトレ	B	坂本 涼子	佐伯 裕希江	佐伯 裕希江	佐伯 裕希江		
		16:15～17:00	BP45（ボディパンプ45）	A	野上 雄代	藤井 志帆	山根 靖史	廣田 侑幹		
		17:30～18:00	BC30（ボディコンバット30）	A	米澤 文弥	市門 真梨菜	米澤 文弥	米澤 文弥		
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日			
		13:20～14:05	BP45（ボディパンプ45）	B	廣田 侑幹	山根 靖史	藤井 志帆	藤井 志帆		
		16:30～17:15	BC45（ボディコンバット45）	A	米澤 文弥	廣田 侑幹	米澤 文弥	米澤 文弥		

※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。

## 2021年4月 スタッフレッスン担当表（プール）

	時間	レッスン名		5日	12日	19日	26日	
月	10:00～11:00	ベーシックスイム		海老原 悦子	海老原 悦子	海老原 悦子	海老原 悦子	
	11:30～12:00	水中ウォーク30		佐伯 裕希江	岩崎 明菜	山根 靖史	岩崎 明菜	
	12:15～12:45	はじめて背泳ぎ		米澤 文弥	米澤 文弥	米澤 文弥	米澤 文弥	
	19:15～20:15	リラックススイム		服部 恭子	服部 恭子	服部 恭子	服部 恭子	
火	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日	
	11:15～11:45	まずはこのアクア		佐伯 裕希江	坂本 涼子	佐伯 裕希江	坂本 涼子	
	12:00～12:30	はじめてプール		馬場 瑞希	海老原 悦子	馬場 瑞希	馬場 瑞希	
	12:45～13:15	はじめてクロール		馬場 瑞希	海老原 悦子	馬場 瑞希	馬場 瑞希	
	13:30～14:30	大人スイムスクール		海老原 悦子	海老原 悦子	海老原 悦子	海老原 悦子	
	19:30～20:00	はじめて週替わりスイム		米澤 文弥	折田 将輝	岡田 優毅	岡田 優毅	
20:10～20:40	はじめて月替わりスイム		米澤 文弥	折田 将輝	岡田 優毅	岡田 優毅		
水	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28日	
	10:00～11:00	大人スイムスクール		廣瀬 ゆう子	廣瀬 ゆう子	廣瀬 ゆう子	廣瀬 ゆう子	
	12:10～12:55	マスターズ45		海老原 悦子	海老原 悦子	海老原 悦子	海老原 悦子	
	13:00～14:00	大人スイムスクール		岡田 優毅	岡田 優毅	岡田 優毅	岡田 優毅	
19:30～20:00	はじめて週替わりスイム		折田 将輝	岡田 優毅	岡田 優毅	折田 将輝		
金	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日	
	11:20～12:20	ベーシックスイム	休講	服部 恭子	服部 恭子	服部 恭子	服部 恭子	
	12:30～13:00	はじめて週替わりスイム	海老原 悦子	馬場 瑞希	馬場 瑞希	馬場 瑞希	馬場 瑞希	
	13:15～13:45	はじめて週替わりスイム	坂本 涼子	馬場 瑞希	馬場 瑞希	馬場 瑞希	馬場 瑞希	
土	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日		
	12:00～13:00	大人スイムスクール	馬場 瑞希	馬場 瑞希	馬場 瑞希	馬場 瑞希		
	13:10～13:40	ひきしめ水中ウォーク30	馬場 瑞希	馬場 瑞希	馬場 瑞希	馬場 瑞希		
日	時間	レッスン名	4日	11日	18日	25日		
	11:30～12:15	マスターズ45		藤 瞳	佐藤 佑磨	藤 瞳		

※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。