

3月

スタッフレッスンスケジュール担当者一覧

※担当が変更になる場合もございます。予めご了承ください。

火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ① 10:15~10:45 ストレッチ		スタジオ② 10:30~11:00 ストレッチ		スタジオ① 10:15~11:00 のびのびポール&ストレッチ		スタジオ① 10:15~10:45 のびのびポール		プール 14:30~15:00 アクアベーシック	
5日	中間	6日	奥谷	1日	山部	2日	中間	3日	山部
12日	中間	13日	大谷	8日	奥谷	9日	嶺本	10日	山部
19日	奥谷	20日	奥谷	15日	奥谷	16日	山部	17日	山部
26日	中間	27日	大谷	22日	奥谷	23日	奥谷	24日	山部
				29日	中間	30日	中間	31日	大谷
プール 20:30~21:00 アクアベーシック		プール 11:30~12:00 肩・腰改善ウォーキング		プール 11:30~12:00 肩・腰改善ウォーキング		プール 11:30~12:00 肩・腰改善ウォーキング		スタジオ① 18:00~18:30 のびのびポール	
6日	大谷	1日	柳田	2日	大谷	3日	山部		
13日	大谷	8日	柳田	9日	大谷	10日	伊藤		
20日	大谷	15日	柳田	16日	大谷	17日	嶺本		
27日	大谷	22日	柳田	23日	大谷	24日	山部		
		29日	柳田	30日	大谷	31日	中間		