

2026年5月度 スタッフオリジナルレッスン担当表

曜日	時間	レッスン名	場所		4日	11日	18日	25日
月曜日	11:55~12:15	スタッフオリジナル20	Bスタジオ		爽快棒	ストレッチ	SHIRITレ (女性限定)	爽快棒
					もりお	かたやま	もりた	もりた

曜日	時間	レッスン名	場所		5日	12日	19日	26日
火曜日	14:05~14:35	スタッフオリジナル30	プール		アクアビクス入門	はじめて平泳ぎ	アクアビクス入門	はじめて背泳ぎ
					かたやま	あいかわ	かたやま	あいかわ
火曜日	19:50~20:10	スタッフオリジナル20	Bスタジオ			爽快棒	爽快棒	ひきしめお腹
						もりお	なかじま	いけだ

曜日	時間	レッスン名	場所		3日	10日	17日	24日	31日
日曜日	13:20~13:40	スタッフオリジナル20	Bスタジオ		爽快棒	ひきしめお腹	ストレッチ	爽快棒	ストレッチ
					いけだ	いけだ	なかむら	いけだ	もりお

※都合によりレッスン内容・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。

※テクニッククラスの場合は15分間のレッスンとなります。終了時刻が5分早くなります