

2026年10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		5日	12日	19日	26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	SHIRIトレ（女性限定）	爽快棒
					あいかわ	なかむら	あいかわ	あいかわ

曜日	時間	レッスン名	場所		6日	13日	20日	27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	はじめてバタフライ	はじめて平泳ぎ	アクアビクス入門
					かたやま	あいかわ	あいかわ	あいかわ
	19:50～20:10	スタッフオリジナル20	Bスタジオ		爽快棒	ひきしめお腹	爽快棒	爽快棒
					なかじま	いけだ	なかじま	なかじま

曜日	時間	レッスン名	場所	4日	11日	18日	25日	
日曜日	13:20～13:40	スタッフオリジナル20	Bスタジオ	ストレッチ	ひきしめお腹	爽快棒	ストレッチ	
				かたやま	いけだ	もりお	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 1 5 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