

2026年8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	2日	9日	16日	23日	30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	ストレッチ	爽快棒	ひきしめお腹	爽快棒
				いけだ	かたやま	いけだ	いけだ	いけだ

曜日	時間	レッスン名	場所	3日	10日	17日	24日	31日
月曜日	11:55～12:15	スタッフオリジナル20	Bスタジオ	ひきしめお腹	爽快棒	爽快棒	SHIRITレ（女性限定）	ストレッチ
				あいかわ	もりた	あいかわ	あいかわ	なかむら

曜日	時間	レッスン名	場所	4日	11日	18日	25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	はじめてバタフライ	
				あいかわ		なかむら	あいかわ	
	19:50～20:10	スタッフオリジナル20	Bスタジオ	ストレッチ		爽快棒	爽快棒	
				いけだ		なかじま	いけだ	

※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