2026年11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
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	ひきしめお腹
				あいかわ	あいかわ	あいかわ	かたやま	あいかわ

曜日	時間	レッスン名	場所	3日	10日	17日	24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	かたやま	あいかわ	
	19:50～20:10	スタッフオリジナル20	Bスタジオ		ひきしめお腹	爽快棒	ストレッチ	
					いけだ	いけだ	もりお	

曜日	時間	レッスン名	場所	1日	8日	15日	22日	29日
日曜日	13:20～13:40	スタッフオリジナル20	Bスタジオ	SHIRIトレ（女性限定）	爽快棒	ストレッチ	ひきしめお腹	爽快棒
				なかじま	いけだ	もりお	いけだ	なかむら

※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