

2026年9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		7日	14日	21日	28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	爽快棒	SHIRITレ（女性限定）
					あいかわ	かたやま	かたやま	あいかわ

曜日	時間	レッスン名	場所	1日	8日	15日	22日	29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	はじめてバタフライ	アクアビクス入門
				あいかわ	あいかわ	あいかわ	なかむら	かたやま
	19:50～20:10	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		爽快棒
				かたやま	いけだ	なかじま		いけだ

曜日	時間	レッスン名	場所	6日	13日	20日	27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	ひきしめお腹	爽快棒	
				いけだ	もりお	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