

2026年6月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日
月	12:20~12:40	スタッフオリジナル20 予約不要	B	おおすみ	おおたに	こうち	こうち	こうち
	12:55~13:25	BP30 (ボディパンプ30)	A	おおたに	おおたに	おおすみ	げんの	おおたに
	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日
火	19:10~19:30	ひきしめお腹20 予約不要	B	おおたに	ほり	おおたに	げんの	にしおか
	19:40~20:00	爽快棒 予約不要	B	おおたに	やまなみ	おおたに	げんの	やまなみ
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	
水	10:15~10:35	爽快棒 予約不要	B	こうち	こうち	こうち	こうち	
	12:15~12:45	BC30 (ボディコンバット30)	A	おおすみ	おおすみ	かどや	おおすみ	
	13:00~13:20	SHIRIトレ20 予約不要	B	おおすみ	おおすみ	こうち	おおすみ	
	21:00~21:30	BP30 (ボディパンプ30)	A	にしおか	にしおか	にしおか	にしおか	
	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日	
金	13:15~13:45	BP30 (ボディパンプ30)	A	おおすみ	おおすみ	にしおか	おおすみ	
	14:00~14:20	スタッフオリジナル20 予約不要	B	てらだ	てらだ	てらだ	てらだ	
	21:00~21:30	BC30 (ボディコンバット30)	A	かどや	かどや	にしおか	かどや	
	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日	
土	15:00~15:20	SHIRIトレ20 予約不要	B	おおすみ	こうち	こうち	こうち	
	15:30~15:50	ひきしめお腹20 予約不要	B	おおすみ	こうち	こうち	こうち	
	時間	レッスン	スタジオ	7日	14日	21日	28日	
日	15:00~15:30	レズミルズ週替わり30	A	おおたに	おおたに	ほり	げんの	
	15:45~16:30	レズミルズ週替わり45	A	おおたに	ほり	おおすみ	おおたに	

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

- ・(月) スタッフオリジナル20 → 1日【ストレッチ】/8日・15日【ひきしめお腹】/22・29日【爽快棒】
- ・(金) スタッフオリジナル20 → 5日・19日【爽快棒】/12日・26日【ひきしめお腹】
- ・(日)レズミルズ週替わり30 → 7日・21日【ボディコンバット30】/14日・28日【ボディパンプ30】
- ・(日)レズミルズ週替わり45 → 7日・21日【ボディパンプ45】/14日・28日【ボディコンバット45】

2026年6月 スタッフレッスン担当表（プール）

月	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日
火	13:30~14:00	マスターズ30	はたなか	はたなか	はたなか	はたなか	たなか(ひ)
	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日
	12:45~13:15	はじめてクロール	はたなか	はたなか	はたなか	はたなか	はたなか
	13:30~14:30	大人スイムスクール	かとう	かとう	かとう	かとう	かとう
水	20:15~21:00	マスターズ45	たなか(ひ)	はたなか	たなか(ひ)	はたなか	たなか(ひ)
	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	
	10:50~11:50	マスターズ60	たなか(ひ)	はたなか	はたなか	はたなか	
	12:00~12:30	はじめて週替わりスイム	たなか(ひ)	はたなか	はたなか	はたなか	
金	12:40~13:40	大人スイムスクール	かとう	かとう	かとう	かとう	
	時間	レッスン名	5日	12日	19日	26日	
	12:15~13:00	マスターズ45	はたなか	はたなか	はたなか	はたなか	
	20:05~20:35	はじめて週替わりスイム	はたなか	はたなか	はたなか	はたなか	
日	時間	レッスン名	7日	14日	21日	28日	
	14:00~14:30	スタッフオリジナル30	ほり	ほり	おおすみ	おおすみ	
	14:40~15:10	はじめてプール <small>予約不要</small>	かとう	はたなか	かとう	かとう	
	15:30~16:30	マスターズ60	かとう	はたなか	かとう	かとう	

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

- 水曜日 / 金曜日 【はじめて週替わりスイム】
→ 1週目「バタフライ」/ 2週目「背泳ぎ」/ 3週目「平泳ぎ」/ 4週目「クロール」/ 5週目「クロール」
- 日曜日 14:00~14:30【スタッフオリジナル30】
→ 【アクアピクス入門】