

令和5年10月 マスター・ホリデー会員 レッスン一覧表

スタジオレッスンの定員は30名です。

火		水		木		金		日	
プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ
					12:00~12:40 エアロビクス 5・19日:大友 12・26日:泉				12:00~12:40 1日:ZUMBA 泉 8日:ステップ 小笠原 15日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄) 22日:ZUMBA 大友
	13:00~13:40 ZUMBA 17・31日:大友 24日:ZUMBA GOLD 阿部(佳)		13:00~13:40 ステップ 4・18日:阿部(雄) 11・25日:上野		13:00~13:40 MBP 定員19名 阿部(雄)		13:00~13:40 ZUMBA 6日:大友 泉		13:00~13:40 ゆったりヨガ 1日:マットサイエンス 泉
14:00~14:40 流水ウォーキング 3日:大友 阿部(雄)	14:00~14:40 フラエクササイズ 長谷川	14:00~14:40 背泳ぎ クロール 阿部(雄)	14:00~14:40 4・25日:DISCO 泉 11日:エアロビクス 大友 18日:自重トレーニング 上野	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 大友	14:00~14:40 健美操 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 6・27日:上野 13日:大友 20日:阿部(雄)		14:00~14:40 アクアビクス 29日は休講です 吉田	14:00~14:40 29日は休講です 1日は休講です 8日:小笠原 15・22日:大友 29日:上野
	18:45~19:25 エアロビクス 3・24日:泉 10日:上野 17・31日:大友		18:45~19:25 ZUMBA 4・25日:泉 11・18日:大友	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 5・19日:大友 12日:上野 26日:阿部(雄)	18:45~19:25 リズムボクシング 石橋		18:45~19:25 ステップ 6・13日:上野 20日:阿部(雄) 27日:ZUMBA 大友	ホリデー会員は、日曜日の レッスンに参加できます	
	19:45~20:25 MBP 定員19名 阿部(雄)	19:45~20:25 背泳ぎ クロール 阿部(雄)	19:45~20:25 ゆったりヨガ 吉田	19:50~20:30 アクアビクス 5・19日:大友 12日:上野 26日:阿部(雄)		19:45~20:25 流水ウォーキング 6・20日:尾崎 13・27日:大友			