

令和5年11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 2・16・30日:大友 9・23日:泉				12:00~12:40 5日:ステップ 上野 12日:ステップ 阿部(雄) 19日:ZUMBA 泉 26日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄)
	13:00~13:40 ZUMBA 14日:ZUMBAGOLD 21日:リズムボクシング 石橋 阿部(佳)		13:00~13:40 ステップ 1・8・15日:阿部(雄) 22・29日:上野		13:00~13:40 MBP 定員19名 阿部(雄)		13:00~13:40 ZUMBA 3日:大友 泉		13:00~13:40 5日:自重トレーニング 上野 12・26日:ゆったりヨガ 吉田 19日:マットサイエンス 泉
14:00~14:40 流水ウォーキング 尾崎	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 29日:大友 阿部(雄)	14:00~14:40 1・22日:エアロビクス 大友 8・29日:DISCO 泉 15日:ZUMBA 大友	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 23日:小笠原 大友	14:00~14:40 健美操 23日は休講です 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 3・24日:小笠原 10日:大友 17日:阿部(雄)		14:00~14:40 アクアビクス 12日:阿部(雄) 大友	
	18:45~19:25 エアロビクス 7・21日:泉 14日:ZUMBA 阿部(佳) 28日:大友		18:45~19:25 ZUMBA 1・8・22日:泉 15・29日:大友	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 2・30日:阿部(雄) 9日:上野 16日:大友 23日は休講です	18:45~19:25 リズムボクシング 23日は休講です 石橋		18:45~19:25 ステップ 3日は休講です 10日:上野 17日:阿部(雄) 24日:小笠原	ホリデー会員は、日曜日と祝日のレッスンに参加できません	
	19:45~20:25 MBP 定員19名 28日:自重トレーニング 上野 阿部(雄)	19:45~20:25 背泳ぎ クロール 29日:上野 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 2・30日:阿部(雄) 9日:上野 16日:大友 23日は休講です		19:45~20:25 流水ウォーキング 3日は休講です 10・17日:大友 24日:尾崎			