

令和5年12月1日(金)～27日(水) 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月28日(木)～1月2日(火)まで年末年始休館となります						12:00～12:40 エアロビクス			12:00～12:40 3日: ZUMBA 泉
						7・21日: 大友 14日: 泉			10日: バランスドーム 定員15名 阿部(雄)
	13:00～13:40 ZUMBA 12・26日: ZUMBA GOLD 阿部(佳)		13:00～13:40 ステップ 6・20日: 阿部(雄) 13・27日: 上野		13:00～13:40 MBP 定員19名 阿部(雄)		13:00～13:40 ZUMBA 8日: 大友 泉		13:00～13:40 3日: マットサイエンス 泉 10・24日: ゆったりヨガ 吉田
14:00～14:40 流水ウォーキング 5・26日: 尾崎 12日: 大友 19日: 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 6・20日: DISCO 泉 13・27日: エアロビクス 大友	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 1日: 阿部(雄) 8日: 上野 15・22日: 大友		14:00～14:40 アクアビクス 3日: 上野 10日: 大友 17日: 別紙で ご確認ください 24日: 阿部(雄)	17日: 別紙で ご確認ください
	18:45～19:25 エアロビクス 5日: 上野 12・26日: 大友 19日: 泉		18:45～19:25 ZUMBA 6・13日: 泉 20・27日: 大友	19:00～19:40 平泳ぎ バタフライ 7日: 大友 14日: 上野 21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 1日: ZUMBA 阿部(佳) 8・15日: 上野 22日: 阿部(雄)	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>△ 17日(日) △ ☆クリスマス特別レッスン☆ (詳細は別紙でご確認ください!)</p> </div> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ホリデー会員は、日曜日の レッスンに参加できます</p> </div>	
	19:45～20:25 MBP 定員19名 26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 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 7日: 大友 14日: 上野 21日: 阿部(雄)		19:45～20:25 流水ウォーキング 1日: 阿部(雄) 8日: 尾崎 15・22日: 大友			