

令和5年5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 4日:上野 泉				12:00~12:40 7日:ステップ 阿部(雄) 14日:ZUMBA 大友 21日:ZUMBA 泉 28日:格闘エクササイズ 上野
	13:00~13:40 ZUMBA 阿部(佳)		13:00~13:40 ステップ 3日:阿部(雄) 10・24日:小笠原 17日:阿部(佳) 31日:上野		13:00~13:40 MBP 定員19名 25日:自重トレーニング 上野 阿部(雄)		13:00~13:40 ZUMBA 5日:大友 泉		13:00~13:40 ゆったりヨガ 21日:マットサイエンス 泉
14:00~14:40 流水ウォーキング 9日:上野 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 3日:大友 阿部(雄)	14:00~14:40 3日は休講です 10・24日:ZUMBA 大友 17・31日:DISCO 泉	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 4日:阿部(雄) 11・25日:大友 18日:小笠原	14:00~14:40 健美操 4日は休講です 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 5日:上野 12日:小笠原 19日:阿部(雄) 26日:大友		14:00~14:40 アクアビクス 7日:小笠原 14日:上野 21日:大友 28日:阿部(雄)	吉田
	18:45~19:25 エアロビクス 2日は休講です 30日:大友 泉		18:45~19:25 ZUMBA 3日は休講です 10・31日:泉 17・24日:阿部(佳)	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 4日は休講です 11日:阿部(雄) 18日:上野 25日:大友	18:45~19:25 リズムボクシング 4日は休講です 石橋		18:45~19:25 ステップ 5日は休講です 12日:阿部(佳) 19日:小笠原 26日:上野	ホリデー会員は、日曜日と祝日のレッスンに参加できます	
	19:45~20:25 MBP 定員19名 2日は休講です 9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 3日は休講です 阿部(雄)	19:45~20:25 3日は休講です 10・31日:ゆったりヨガ 吉田 17・24日:ストレッチ 阿部(佳)	19:50~20:30 アクアビクス 4日は休講です 11日:阿部(雄) 18日:上野 25日:大友		19:45~20:25 流水ウォーキング 5日は休講です 12・19日:阿部(雄) 26日:大友			