

令和5年6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 1・29日:大友 泉				12:00~12:40 4日:格闘エクササイズ 上野 11日:ZUMBA 大友 18日:ステップ 阿部(雄) 25日:シャカダンス 泉
	13:00~13:40 ZUMBA 阿部(佳)		13:00~13:40 ステップ 7日:小笠原 14・28日:阿部(佳) 21日:上野		13:00~13:40 MBP 定員19名 8・29日:自重トレーニング 上野 阿部(雄)		13:00~13:40 ZUMBA 9日:大友 16日:阿部(佳) 泉		13:00~13:40 ゆったりヨガ 25日:エアロビクス 泉
14:00~14:40 流水ウォーキング 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 7・21日:DISCO 泉 14・28日:ZUMBA 大友	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 15日:小笠原 大友	14:00~14:40 健美操 1日は休講です 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 2・30日:阿部(雄) 9日:小笠原 16・23日:大友		14:00~14:40 アクアビクス 4日:大友 11日:阿部(雄) 18日:小笠原 25日:上野	吉田
	18:45~19:25 エアロビクス 6・27日:大友 13・20日:泉		18:45~19:25 ZUMBA 7・21日:泉 14・28日:大友	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 1・29日:上野 8日:大友 15・22日:阿部(雄)	18:45~19:25 リズムボクシング 1日:ZUMBA 阿部(佳) 石橋		18:45~19:25 ステップ 2日:上野 9日:阿部(雄) 16・23日:小笠原 30日:ZUMBA 阿部(佳)	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 13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 1・29日:上野 8日:大友 15・22日:阿部(雄)		19:45~20:25 流水ウォーキング 2・16・30日:阿部(雄) 9・23日:大友			