

令和5年7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 6日:大友 13・20日:泉 27日:上野				12:00~12:40 2・23日:ステップ 阿部(雄) 9日:ZUMBA 大友 16日:格闘エクササイズ 上野 30日:エアロビクス 泉
	13:00~13:40 ZUMBA 25日:泉 阿部(佳)		13:00~13:40 ステップ 5日:上野 12日:阿部(雄) 19日:小笠原 26日:阿部(佳)		13:00~13:40 6・27日:MBP 定員19名 阿部(雄) 13・20日: 自重トレーニング 上野		13:00~13:40 ZUMBA 21日:大友 泉		13:00~13:40 ゆったりヨガ 30日:マットサイエンス 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 DISCO 5日は休講です 12日:エアロビクス 大友 泉	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 27日:小笠原 大友	14:00~14:40 健美操 6日は休講です 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 7・14日:大友 21日:阿部(雄) 28日:小笠原		14:00~14:40 アクアビクス 2日:阿部(雄) 9・23日:小笠原 16日:大友 30日:上野	吉田
	18:45~19:25 エアロビクス 4日は休講です 泉		18:45~19:25 ZUMBA 5日は休講です 12・26日:泉 19日:大友	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 6日は休講です 13日:大友 20日:上野 27日:阿部(雄)	18:45~19:25 リズムボクシング 6日は休講です 石橋		18:45~19:25 ステップ 7・21日:小笠原 14日:ZUMBA 阿部(佳) 28日:上野	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 4日は休講です 阿部(雄)	19:45~20:25 背泳ぎ クロール 5日は休講です 阿部(雄)	19:45~20:25 ゆったりヨガ 5日は休講です 吉田	19:50~20:30 アクアビクス 6日は休講です 13日:大友 20日:上野 27日:阿部(雄)		19:45~20:25 流水ウォーキング 14日:大友 阿部(雄)			