

令和5年8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 17・24日:大友 泉				12:00~12:40 6・20日:ZUMBA 大友 13日:格闘エクササイズ 上野 27日:エアロビクス 泉
	13:00~13:40 ZUMBA 阿部(佳)		13:00~13:40 ステップ 2・23日:小笠原 9日:上野 16・30日:阿部(佳)		13:00~13:40 MBP 定員19名 3日:自重トレーニング 上野 阿部(雄)		13:00~13:40 ZUMBA 泉		13:00~13:40 6・20日:ゆったりヨガ 吉田 13日は休講です 27日:マットサイエンス 泉
14:00~14:40 流水ウォーキング 8日:大友 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 16日は休講です 30日:エアロビクス 大友 泉	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 17日:小笠原 大友	14:00~14:40 健美操 10・17日は休講です 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 4・25日:大友 11日:阿部(雄) 18日:小笠原		14:00~14:40 アクアビクス 6・13日:大友 20日:上野 27日:小笠原	
	18:45~19:25 エアロビクス 8日:大友 15日:上野 泉		18:45~19:25 ZUMBA 2・16・23日:大友 9・30日:泉	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 3日:大友 10・17・24日: 阿部(雄) 31日:上野	18:45~19:25 リズムボクシング 10・17日: 格闘エクササイズ 上野 石橋		18:45~19:25 ステップ 4日:上野 11日は休講です 18日:阿部(雄) 25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 8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 3日:大友 10・17・24日: 阿部(雄) 31日:上野		19:45~20:25 流水ウォーキング 4日:阿部(雄) 11日は休講です 18日:尾崎 25日:大友			