

令和5年9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
26日(火)・27日(水)は 特別清掃・機械点検のため休館日です					12:00~12:40 エアロビクス 7・21日:大友 14・28日:泉				12:00~12:40 3日は休講です 10日:ステップ 阿部(雄) 17日:ZUMBA 大友 24日:エアロビクス 泉
	13:00~13:40 ZUMBA 12日:大友 阿部(佳)		13:00~13:40 ステップ 6日:阿部(雄) 13日:阿部(佳) 20日:上野		13:00~13:40 MBP 定員19名 28日:自重トレーニング 上野 阿部(雄)		13:00~13:40 ZUMBA 1日:大友 泉		13:00~13:40 ゆったりヨガ 3日は休講です 24日:マットサイエンス 泉 吉田
14:00~14:40 流水ウォーキング 5日:阿部(雄) 12日:尾崎 19日:大友	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 20日:エアロビクス 大友 泉	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 28日は休講です 大友	14:00~14:40 健美操 7日は休講です 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 29日は休講です 1日:上野 大友		14:00~14:40 アクアビクス 3日は休講です 10日:大友 17日:阿部(雄) 24日:上野	
	18:45~19:25 エアロビクス 5・19日:大友 12日:泉		18:45~19:25 ZUMBA 6・13日:泉 20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) 28日は休講です	18:45~19:25 リズムボクシング 7日:ZUMBA 阿部(佳) 石橋		18:45~19:25 1・29日:ZUMBA 阿部(佳) 8・22日:ステップ 阿部(雄) 15日:ステップ 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 5日:MBP 定員19名 阿部(雄) 12・19日: 自重トレーニング 上野	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) 28日は休講です		19:45~20:25 流水ウォーキング 29日は休講です 1日:尾崎 大友			