

令和6年1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 大友				12:00~12:40 7日:ステップ 小笠原 14日:エアロビクス 泉 21日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄) 28日:自重トレーニング 上野
	13:00~13:40 ZUMBA 9・23日:ZUMBAGOLD 阿部(佳) 16日:阿部(佳) 30日:大友		13:00~13:40 ステップ 3日:ZUMBA 阿部(佳) 10・24日:阿部(雄) 17・31日:上野		13:00~13:40 MBP 定員19名 阿部(雄)		13:00~13:40 ZUMBA 5日:大友 泉		13:00~13:40 7日:自重トレーニング 上野 14日:マットサイエンス 泉 21・28日:ゆったりヨガ 吉田
14:00~14:40 流水ウォーキング 9・30日:尾崎 16日:阿部(雄) 23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 3日:大友 阿部(雄)	14:00~14:40 3日:ステップ 阿部(雄) 10・24日:DISCO 泉 17日:ZUMBA 大友 31日は休講です	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 大友	14:00~14:30 健美操 4・11日は休講です 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 5・12日:阿部(雄) 19・26日:大友		14:00~14:40 アクアビクス 7日:小笠原 14日:阿部(雄) 21日:流水ウォーキング 尾崎 28日:大友	
	18:45~19:25 エアロビクス 9・23日:大友 16・30日:泉		18:45~19:25 ZUMBA 3日は休講です 10・31日:泉 17・24日:大友	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 4日は休講です 11日:大友 18日:上野 25日:阿部(雄)	18:45~19:25 4日は休講です 11日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄) 18・25日:リズムボクシング 石橋		18:45~19:25 ステップ 5日は休講です 12・19日:上野 26日:阿部(雄)	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 9・30日:自重トレーニング 上野 16・23日:MBP 定員19名 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 ゆったりヨガ 3日は休講です 吉田	19:50~20:30 アクアビクス 4日は休講です 11日:大友 18日:上野 25日:阿部(雄)		19:45~20:25 流水ウォーキング 5日は休講です 12日:阿部(雄) 19日:大友 26日:尾崎			