

令和6年2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・15・29日:泉 8・22日:大友				12:00~12:40 4日:ZUMBA 大友 11日:ステップ 小笠原 18日:ZUMBA 泉 25日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄)
	13:00~13:40 ZUMBA 6・20日:ZUMBAGOLD 阿部(佳) 13日:阿部(佳) 27日:大友		13:00~13:40 ステップ 7・28日:上野 14・21日:阿部(雄)		13:00~13:40 MBP 定員19名 29日:自重トレーニング* 上野 阿部(雄)		13:00~13:40 ZUMBA 泉		13:00~13:40 4・25日:ゆったりヨガ 吉田 11日:自重トレーニング 上野 18日:マットサイエンス 泉
14:00~14:40 流水ウォーキング* 6・20日:尾崎 13日:大友 27日: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日:ZUMBA 大友 28日:エアロビクス 大友	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 大友	14:00~14:30 健美操 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 2日:阿部(雄) 大友		14:00~14:40 アクアビクス 4日:流水ウォーキング* 尾崎 11日:小笠原 18日:上野 25日:大友	
	18:45~19:25 エアロビクス 6・20日:泉 13・27日:大友		18:45~19:25 ZUMBA 7・21日:大友 14・28日:泉	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 1・29日:上野 8・15日:大友 22日:阿部(雄)	18:45~19:25 リズムボクシング 石橋		18:45~19:25 ステップ 2・9日:上野 16・23日:阿部(雄)	ホリデー会員は、日曜日と 祝日のレッスンに参加できます	
	19:45~20:25 6・27日:MBP 定員19名 阿部(雄) 13・20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 1・29日:上野 8・15日:大友 22日:阿部(雄)		19:45~20:25 流水ウォーキング* 2日:阿部(雄) 9・23日:大友 16日:尾崎			