

令和6年3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 7日:泉 14・21日:大友 28日:上野				12:00~12:40 3日:ZUMBA 泉 10日:エアロビクス 大友 17日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄)
	13:00~13:40 ZUMBA 5・19日: ZUMBA GOLD 阿部(佳)		13:00~13:40 ステップ 6・20日:阿部(雄) 13・27日:上野		13:00~13:40 7・14日:自重トレーニング 上野 21・28日:MBP 定員19名 阿部(雄)		13:00~13:40 1日:ZUMBA 泉 8・15日:ZUMBA 大友 22日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄)		24日:ステップ 小笠原 31日:格闘エクササイズ 上野
14:00~14:40 流水ウォーキング 5・19日:尾崎 12日:大友 26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 13日:上野 阿部(雄)	14:00~14:40 6日:DISCO 泉 13日は休講です 20・27日:ZUMBA 大友	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 28日:阿部(雄) 大友	14:00~14:30 健美操 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 1・22日:大友 8・29日:阿部(雄) 15日:上野		29日:リズムボクシング 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 3・24日:小笠原 10・31日: 流水ウォーキング 尾崎 17日:阿部(雄)
	18:45~19:25 エアロビクス 5日:泉 12・26日:大友 19日:上野		18:45~19:25 ZUMBA 6日:泉 大友	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 7日:上野 14日:大友 21・28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 1・22・29日: 阿部(雄) 8・15日:上野	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 MBP 定員19名 阿部(雄)	19:45~20:25 背泳ぎ クロール 13日:上野 阿部(雄)		19:50~20:30 アクアビクス 7日:上野 14日:大友 21・28日:阿部(雄)		19:45~20:25 流水ウォーキング 1・8・15日:大友 22・29日:尾崎			