

令和6年4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 4・18日: ZUMBA GOLD 阿部(佳) 11日:ZUMBA 泉 25日:ZUMBA 阿部(佳)				12:00~12:40 7日:エアロビクス 大友 14日:ZUMBA 泉 21日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄) 28日:ステップ 小笠原
	13:00~13:40 ZUMBA 2・30日:大友 泉		13:00~13:40 ステップ 3・17日:阿部(雄) 10・24日:上野		13:00~13:40 MBP 定員19名 阿部(雄)		13:00~13:40 エアロビクス 19日:大友 泉		13:00~13:40 7・21日:ゆったりヨガ 吉田 14日:マットサイエンス 泉 28日:自重トレーニング 上野
14:00~14:40 流水ウォーキング 2日:阿部(雄) 大友	14:00~14:40 フラエクササイズ 16日は休講です 長谷川	14:00~14:40 背泳ぎ クロール 阿部(雄)	14:00~14:40 3・10日:エアロビクス 大友 17・24日:DISCO 泉	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 11日:上野 大友	14:00~14:30 健美操 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 5・12日:大友 19日:阿部(雄) 26日:上野		14:00~14:40 アクアビクス 7日:阿部(雄) 14日:大友 21・28日:小笠原	
	18:45~19:25 エアロビクス 30日は休講です 2・23日:大友 9・16日:泉		18:45~19:25 ZUMBA 3・17日:大友 10・24日:泉	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 4・11日:阿部(雄) 18日:上野 25日:大友	18:45~19:25 リズムボクシング 石橋		18:45~19:25 ステップ 5・12日:上野 19・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 2・9日:MBP 定員19名 阿部(雄) 16・23日: 自重トレーニング 上野 30日は休講です	19:45~20:25 背泳ぎ クロール 阿部(雄)		19:50~20:30 アクアビクス 4・11日:阿部(雄) 18日:上野 25日:大友		19:45~20:25 流水ウォーキング 5・19日:大友 12・26日:阿部(雄)			