

令和6年5月7日～31日 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
<p>5月1日(水)～5月5日(日)のレッスンは、 別紙の【ゴールデンウィークレッスン表】をご確認ください！</p>						12:00～12:40 ZUMBA 23日:ZUMBA GOLD 阿部(佳) 大友			12:00～12:40 12日:ZUMBA 泉 19日:格闘エクササイズ 上野 26日:ZUMBA 大友
						13:00～13:40 ZUMBA 泉	13:00～13:40 ステップ 8日:阿部(雄) 15・29日:上野 22日:小笠原	13:00～13:40 MBP 定員19名 23日:自重トレーニング 上野 阿部(雄)	13:00～13:40 エアロビクス 31日:リズムボクシング 石橋 泉
14:00～14:40 流水ウォーキング 21日:大友 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 22日:大友 阿部(雄)	14:00～14:40 22日は休講です 8日:エアロビクス 大友 15・29日:DISCO 泉	14:00～14:40 平泳ぎ バタフライ 23日:小笠原 大友	14:00～14:30 健美操 石橋	14:00～14:40 アクアビクス 10・31日:大友 17日:阿部(雄) 24日:小笠原		14:00～14:40 アクアビクス 12日:大友 19日:上野 26日:小笠原	
	18:45～19:25 エアロビクス 7日:阿部(雄) 14・28日:泉 21日:大友		18:45～19:25 ZUMBA 8・22日:泉 15・29日:大友	19:00～19:40 平泳ぎ バタフライ 2日は休講です 9・23日:大友 16日:上野 30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 3日は休講です 17日:阿部(雄) 上野	<p>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</p>	
	19:45～20:25 7・14日:MBP 定員19名 阿部(雄) 21・28日: 自重トレーニング 上野	19:45～20:25 背泳ぎ クロール 1日は休講です 22日:上野 阿部(雄)		19:50～20:30 アクアビクス 2日は休講です 9・23日:大友 16日:上野 30日:阿部(雄)		19:45～20:25 流水ウォーキング 3日は休講です 大友			