

平成29年4月 マスター会員 レギュラーレッスン一覧表

	火		水		木		金	
	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
昼						12:00~12:45 エアロビクス		
						泉		
		13:00~13:45 エアロビクス		13:00~13:45 ステップ		13:00~13:45 MBP		13:00~13:45 ZUMBA
	14:00~14:45 競泳プールウォーキング	4日・18日:阿部(雄) 11日・25日:佐々木		5日:大江 阿部(佳)		先着19名 6日・20日:佐々木 13日・27日:阿部(雄)		7日・28日:泉 14日・21日:阿部(佳)
4日・18日:藤田 アクアウォーキング	14:00~14:45 パワーヨガ	14:00~14:45 背泳ぎ クロール	14:00~14:45 DISCO	14:00~14:45 平泳ぎ バタフライ	14:00~14:45 健美操	14:00~14:45 アクアビクス	14:00~14:45 フラエクササイズ	
11日・25日:阿部(雄)	4日:タオルストレッチ 阿部(佳) 大江	阿部(雄)	12日:楽しいリズム ボクシング 石橋 泉	大江	石橋	14日:アクアZUMBA 泉 小笠原	長谷川	

* この他プレゼントレッスンもあります♪

夜						18:45~19:30 エアロビクス		18:45~19:30 ステップ
						泉		7日・28日:阿部(佳) 14日:大江 21日:ZUMBAステップ 泉
		18:45~19:30 ZUMBA		18:45~19:30 ZUMBA	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ	18:45~19:30 リズムボクシング		
					20日:阿部(雄) 上野	石橋		
	19:45~20:30 MBP	19:45~20:30 背泳ぎ クロール	19:45~20:30 週替わり	19:55~20:40 アクアビクス	19:45~20:30 DISCO	19:45~20:30 流水ウォーキング		
	先着19名 佐々木	大江	5・12日:格闘エクササイズ 阿部(雄) 19日:タオルストレッチ 阿部(佳) 26日:太極舞 泉	20日:アクアZUMBA 泉 上野	20日:JOYリズムPlus 大友 泉	阿部(雄)		

※レッスンの途中参加はご遠慮ください ※都合によりレッスンと担当者の変更がある場合がございます

会員以外のお客様もレッスンを受講できます 1レッスン ¥810 (税込) 他利用料