

# 平成29年5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 先着19名		13:00~13:45 ZUMBA
	14:00~14:45 競泳プールウォーキング	2・9・23日:阿部(雄) 16日・30日:佐々木		阿部(佳)		11日・25日:阿部(雄) 18日:佐々木		12日・26日:泉 19日:阿部(佳)
2・9・23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	
16日・30日:阿部(雄)	2日・9日:タオルストレッチ 阿部(佳) 大江	阿部(雄)	10日:楽しいリズム ボクシング 石橋 泉	大江	石橋	26日:アクアZUMBA 泉 小笠原	長谷川	

5月3日・4日・5日(ゴールデンウィーク)は休講です。

夜		18:45~19:30 エアロビクス		18:45~19:30 ZUMBA		18:45~19:30 リズムボクシング		18:45~19:30 ステップ
		2日:阿部(佳) 泉		10日・17日:泉 24日・31日:阿部(佳)		19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ		12日:ZUMBAステップ 泉
		19:45~20:30 MBP	19:45~20:30 背泳ぎ クロール	19:45~20:30 週替わり	上野	19:45~20:30 DISCO	19:45~20:30 流水ウォーキング	19日:阿部(佳) 26日:大江
		先着19名 2日:阿部(雄) 佐々木	大江	10日:太極舞 泉 17日:体ほぐしJOYBEAT 大友 24日・31日:タオルストレッチ 阿部(佳)	19:55~20:40 アクアビクス	18日:JOYリズムPlus 大友 泉	阿部(雄)	
				上野				

※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