

平成29年8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 3・10・31日:泉 17・24日:阿部(雄)		
		13:00~13:45 エアロビクス 1日:阿部(雄) 大友		13:00~13:45 ステップ		13:00~13:45 MBP 先着19名 阿部(雄)		13:00~13:45 ZUMBA 4日・18日:泉 11日・25日:阿部(佳)
	14:00~14:45 アクアウォーキング 1日・29日:阿部(雄)	14:00~14:45 タオルストレッチ 1日・8日:阿部(佳)	14:00~14:45 背泳ぎ クロール 16・23日:大江 阿部(雄)	14:00~14:45 DISCO 16日は休講 2日:楽しいリズムボクシング 石橋 泉	14:00~14:45 平泳ぎ バタフライ 大江	14:00~14:45 健美操 17日は休講 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 25日:アクアZUMBA 泉 小笠原	14:00~14:45 フラエクササイズ 長谷川
	8・15・22日:藤田	15・22・29日:大江						

* 休講日がありますのでご注意ください

夜			18:45~19:30 ZUMBA 2・9・16日:阿部(佳) 23・30日:泉		18:45~19:30 リズムボクシング 17日:エアロビクス 大友 石橋		18:45~19:30 ステップ 4日:阿部(佳) 11日:阿部(雄) 18日:大江 25日:ZUMBAステップ 泉
		18:45~19:30 エアロビクス 1日・15日:阿部(佳) 8・22・29日:泉		19:45~20:30 交替わり 2日:タオルストレッチ 阿部(佳) 9日:背骨のストレッチ 権代 16日:体ほぐし JOYBEAT 大友 23日:太極舞 泉 30日は休講	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ 上野	19:45~20:30 DISCO 17日は休講 24日:エアロビクス 大友 泉	19:45~20:30 流水ウォーキング 阿部(雄)
		19:45~20:30 MBP 先着19名 1・8・29日:阿部(雄) 15・22日:大江	19:45~20:30 背泳ぎ クロール 大江		19:55~20:40 アクアビクス 24日:アクアZUMBA 泉 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