

平成29年10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 19日:泉 阿部(雄)		
		13:00~13:45 エアロビクス 3・10・17日:大友 24日:上野 31日:阿部(佳)		13:00~13:45 ステップ 阿部(佳)		13:00~13:45 MBP 先着19名 阿部(雄)		13:00~13:45 ZUMBA 6・20日:泉 13・27日:阿部(佳)
	14:00~14:45 競泳プール ウォーキング 3・24日:阿部(雄) 10・17・31日:藤田	14:00~14:45 パワーヨガ 17日:タオルストレッチ 阿部(佳) 大江	14:00~14:45 背泳ぎ クロール 阿部(雄)	14:00~14:45 DISCO 11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 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 27日:アクアZUMBA泉 小笠原	14:00~14:45 フラエクササイズ 20日は休講 長谷川
* 休講日がありますのでご注意ください								
夜		18:45~19:30 エアロビクス 3・10日:阿部(佳) 17・24・31日:泉		18:45~19:30 ZUMBA 4・25日:泉 11・18日:阿部(佳)		18:45~19:30 リズムボクシング 石橋		18:45~19:30 ステップ 6日:阿部(雄) 13日:ZUMBAステップ泉 20日:大江 27日:阿部(佳)
		19:45~20:30 MBP 先着19名 10日:大江 阿部(雄)	19:45~20:30 背泳ぎ クロール 大江	19:45~20:30 交替わり 4・11日:背骨のストレッチ 権代 18日:タオルストレッチ 阿部(佳) 25日:太極舞 泉	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ 上野	19:45~20:30 DISCO 19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)	
					19:55~20:40 アクアビクス 19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