

平成29年12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 7・21日:泉 14日:大友		
		13:00~13:45 エアロビクス 5日:阿部(佳) 12日:上野 19・26日:大友		13:00~13:45 ステップ 阿部(佳)		13:00~13:45 MBP 7日:バーベルエクササイズ 上野 14日:阿部(雄) 21日:大江		13:00~13:45 ZUMBA 8日は休講 15日:阿部(佳) 22日:泉
	14:00~14:45 競泳プール ウォーキング 5日は休講 藤田	14:00~14:45 パワーヨガ 5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 6日は休講 阿部(雄)	14:00~14:45 DISCO 20日:楽しいリズムホッピング 石橋 泉	14:00~14:45 平泳ぎ バタフライ 7日:小笠原 大江	14:00~14:45 健美操 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 小笠原	14:00~14:45 フラエクササイズ 長谷川
* 1日(金)・28日(木)~31日(日)は休館日となります								
夜		18:45~19:30 エアロビクス 泉		18:45~19:30 ZUMBA 6・20日:泉 13・27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 8日:大江 15日:ZUMBAステップ 泉 22日:阿部(佳)
		19:45~20:30 MBP 5日は休講 阿部(雄)	19:45~20:30 背泳ぎ クロール 6日は休講 大江	19:45~20:30 週替わり 6・13日:背骨のストレッチ 権代 20日:太極舞 泉 27日:タオルストレッチ 阿部(佳)	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ 上野	19:55~20:40 アクアビクス 上野	19:45~20:30 DISCO 泉	19:45~20:30 流水ウォーキング 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
 ※MBPは先着19名 背骨のストレッチは先着17名となっておりますのでご了承ください