

平成30年1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 4・18日:阿部(雄) 11・25日:泉		
		13:00~13:45 エアロビクス 16日:阿部(佳) 大友		13:00~13:45 ステップ 3日は休講 阿部(佳)		13:00~13:45 MBP 25日:バーベルエクササイズ 上野 阿部(雄)		13:00~13:45 ZUMBA 5・19日:阿部(佳) 12・26日:泉
	14:00~14:45 競泳プール ウォーキング 16日:阿部(雄) 藤田	14:00~14:45 パワーヨガ 16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 3日は休講 24日:小笠原 阿部(雄)	14:00~14:45 DISCO 3日は休講 24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 大江	14:00~14:45 健美操 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 5日:上野 小笠原	14:00~14:45 フラエクササイズ 長谷川
* 1日(月)~2日(火)は休館日となります。1月3日(水)は18時までの営業となります								
夜		18:45~19:30 エアロビクス 9日:大友 泉		18:45~19:30 ZUMBA 3日は休講 10・24日:泉 17・31日:阿部(佳)	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ 上野	18:45~19:30 リズムボクシング 石橋		18:45~19:30 ステップ 5・12日:阿部(佳) 19日:阿部(雄) 26日:大江
		19:45~20:30 MBP 23日:大江 阿部(雄)	19:45~20:30 背泳ぎ クロール 3日は休講 大江	19:45~20:30 交替わり 3日は休講 10・31日:タオルストレッチ 阿部(佳) 17日:背骨のストレッチ 権代 24日:太極舞 泉	19:55~20:40 アクアビクス 上野	19:45~20:30 DISCO 4日は休講 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