

平成30年2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 1日:阿部(雄) 8・22日:泉 15日:大友		
		13:00~13:45 エアロビクス 13日:阿部(佳) 大友		13:00~13:45 ステップ 阿部(佳)		13:00~13:45 MBP 1・8日:阿部(雄) 15・22日:大江		13:00~13:45 ZUMBA 2・23日:阿部(佳) 9・16日:泉
	14:00~14:45 競泳プール ウォーキング 20日:阿部(雄) 藤田	14:00~14:45 パワーヨガ 13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 14日:大友 阿部(雄)	14:00~14:45 DISCO 28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 22日:大友 大江	14:00~14:45 健美操 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 9日:大江 小笠原	14:00~14:45 フラエクササイズ 長谷川
* この他プレゼントレッスンもあります♪								
夜		18:45~19:30 エアロビクス 20日:大友 泉		18:45~19:30 ZUMBA 7・21日:泉 14・28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 2日:阿部(雄) 9・16日:阿部(佳) 23日:大江
		19:45~20:30 MBP 13日:大江 阿部(雄)	19:45~20:30 背泳ぎ クロール 7日:阿部(雄) 大江	19:45~20:30 週替わり 7・28日:背骨のストレッチ 権代 14日:タオルストレッチ 阿部(佳) 21日:太極舞 泉	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ 上野	19:45~20:30 DISCO 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 8日: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
 ※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