

平成30年3月 マスター会員 レギュラーレッスナー一覧表

	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・8・15日:泉 22・29日:阿部(雄)		
		13:00~13:45 エアロビクス 13日:阿部(雄) 大友		13:00~13:45 ステップ 阿部(佳)		13:00~13:45 MBP 阿部(雄)		13:00~13:45 ZUMBA 30日は休講 2・16日:泉 9・23日:阿部(佳)
	14:00~14:45 競泳プール ウォーキング 27日:大友 藤田	14:00~14:45 パワーヨガ 6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 28日は休講 7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 29日:大友 大江	14:00~14:45 健美操 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 30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 泉		18:45~19:30 ZUMBA 7・14日:泉 21・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・23日:大江 9・16日:阿部(佳) 30日:阿部(雄)
		19:45~20:30 MBP 阿部(雄)	19:45~20:30 背泳ぎ クロール 大江	19:45~20:30 交替わり 7日:太極舞 泉 14日:背骨のストレッチ 権代 21・28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	19:45~20:30 DISCO 29日は休講 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