

# 平成30年4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<br>エアロビクス           |                                 |   |
|                      |   | 13:00~13:45<br>エアロビクス                 |                            | 13:00~13:45<br>ステップ  |  | 泉                               |                                 | 13:00~13:45<br>ZUMBA                    |
|                      |   | 大友                                    |                            | 4日:阿部(雄)<br>11日:上野<br>18日:小笠原<br>25日:大江                      |  | 阿部(雄)                           |                                 | 泉                                       |
|                      | 14:00~14:45<br>競泳プール<br>ウォーキング<br>3日:大友 | 14:00~14:45<br>パワーヨガ<br>17日:ゆったりヨガ 吉田 | 14:00~14:45<br>背泳ぎ<br>クロール | 14:00~14:45<br>DISCO<br>11日は休講                               | 14:00~14:45<br>平泳ぎ<br>バタフライ              | 14:00~14:45<br>健美操<br>19・26日は休講 | 14:00~14:45<br>アクアビクス<br>27日:大江 | 14:00~14:45<br>フラエクササイズ                 |
| 藤田                   | 大江                                      | 阿部(雄)                                 | 泉                          | 大友   | 石橋                                       | 小笠原                             | 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<br>エアロビクス                 |                            | 18:45~19:30<br>ZUMBA   |  | 18:45~19:30<br>リズムボクシング         |                                 | 18:45~19:30<br>ステップ                     |
|                      |   | 泉                                     |                            | 泉  | 19:00~19:45<br>平泳ぎ<br>バタフライ              | 19・26日は休講<br>石橋                 |                                 | 6日:大江<br>13日:上野<br>20日:阿部(雄)<br>27日:小笠原 |
|                      |   | 19:45~20:30<br>MBP                    | 19:45~20:30<br>背泳ぎ<br>クロール | 19:45~20:30<br>交替わり  | 上野                                       | 19:45~20:30<br>DISCO            | 19:45~20:30<br>流水ウォーキング         |   |
|                      |   | 17日:大江<br>阿部(雄)                       | 25日:阿部(雄)<br>大江            | 4日:ゆったりヨガ 吉田<br>11日:太極舞 泉<br>18日:背骨のストレッチ 権代<br>25日:パワーヨガ 大江 | 19:55~20:40<br>アクアビクス<br>12日:阿部(雄)<br>上野 | 泉                               | 20日:大友<br>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