

平成30年6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		
		13:00~13:45 エアロビクス		13:00~13:45 ステップ		泉		13:00~13:45 ZUMBA
		大友		6日:大江 13日:阿部(雄) 20日:小笠原 27日:上野		13:00~13:45 MBP		15日:阿部(佳)
	14:00~14:45 競泳プール ウォーキング	14:00~14:45 ゆったりヨガ	14:00~14:45 背泳ぎ クロール	14:00~14:45 DISCO	14:00~14:45 平泳ぎ バタフライ	14:00~14:45 健美操	14:00~14:45 アクアビクス	14:00~14:45 フラエクササイズ
	19日:阿部(雄)	5日:パワーヨガ 大江		27日は休講です			1・15日:小笠原 8・22日:大江 29日:阿部(雄)	
	藤田	吉田	阿部(雄)	泉	大友	石橋		長谷川
* 休講日がありますのでご注意ください								
夜		18:45~19:30 エアロビクス		18:45~19:30 ZUMBA		18:45~19:30 リズムボクシング		18:45~19:30 ステップ
		泉		6・27日:泉 13・20日:阿部(佳)	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ			1日:大江 8日:阿部(雄) 15日:阿部(佳) 22日:小笠原 29日:上野
		19:45~20:30 MBP	19:45~20:30 背泳ぎ クロール	19:45~20:30 交替わり	上野	19:45~20:30	19:45~20:30	
		阿部(雄)	20日:阿部(雄)	6日:ゆったりヨガ 吉田 13日:タオルストレッチ 阿部(佳) 20日:背骨のストレッチ 権代 27日:太極舞 泉	19:55~20:40 アクアビクス	21・28日は休講です	流水ウォーキング	8日:大友
		大江		7日:大江 14・28日:上野 21日:阿部(雄)	泉	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