

# 平成30年7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 大友		13:00~13:45 ステップ 4日:小笠原 11日:上野 18日:阿部(雄) 25日:大江		13:00~13:45 MBP 26日:大江 阿部(雄)		13:00~13:45 ZUMBA 泉
	14:00~14:45 競泳プール ウォーキング 24・31日:阿部(雄) 藤田	14:00~14:45 ゆったりヨガ 3日:パワーヨガ 大江 吉田	14:00~14:45 背泳ぎ クロール 阿部(雄)	14:00~14:45 DISCO 25日は休講です 泉	14:00~14:45 平泳ぎ バタフライ 大友	14:00~14:45 健美操 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 6・20日:大江 13・27日:小笠原	14:00~14:45 フラエクササイズ 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 泉		18:45~19:30 ステップ 6日:阿部(雄) 13日:上野 20日:小笠原 27日:阿部(佳)
		18:45~19:30 ZUMBA 4・11日:阿部(佳) 18・25日:泉		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 19日は休講です 石橋			
	19:45~20:30 MBP 31日:大江 阿部(雄)	19:45~20:30 背泳ぎ クロール 4・25日:大江 11・18日:阿部(雄)	19:45~20:30 週替わり 4日:ゆったりヨガ 吉田 11日:タオルストレッチ 阿部(佳) 18日:リズムボクシング 石橋 25日:太極舞 泉	19:55~20:40 アクアビクス 上野	19:45~20:30 DISCO 19・26日は休講です 泉	19:45~20:30 流水ウォーキング 6日:大友 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

会員以外のお客さん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名となっておりますのでご了承ください