平成３０年８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		13：00～13：45 エアロビクス 大 友		13：00～13：45 ステップ 1日：小笠原 8・29日：阿部（雄） 15日：上野 22日：大江		12：00～12：45 エアロビクス 16日は休講です 23日：大 江 泉 13：00～13：45 ＭＢＰ 16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 14日：大 友 21日：阿部（雄） 28日：藤 田	14：00～14：45 ゆったりヨガ 21日：パワーヨガ 大江 吉 田	14：00～14：45 背泳ぎ クロール 15日：大 友 22・29日：阿部（雄）	14：00～14：45 ＤＩＳＣＯ 15・29日は休講です 泉	14：00～14：45 平泳ぎ バタフライ 16・23・30日 大 友	14：00～14：45 健美操 16日は休講です 石 橋	14：00～14：45 アクアビクス 17・24・31日 小笠原	14：00～14：45 フラエクササイズ 10日は休講です 長谷川

＊７月２１日（土）～８月１１日（土）は競泳プールレッスンは休講となります

夜		18：45～19：30 エアロビクス 14日：大 友 泉		18：45～19：30 ＺＵＭＢＡ 1・8・29日：泉 15・22日：阿部（佳）	19：00～19：45 平泳ぎ バタフライ 16・23日：上野 30日：阿部（雄）	18：45～19：30 リズムボクシング 16日は休講です 石 橋		18：45～19：30 ステップ 3日：上野 10日：小笠原 17日：阿部（佳） 24日：大江 31日：阿部（雄）
		19：45～20：30 ＭＢＰ 14日：大 江 阿部（雄）	19：45～20：30 背泳ぎ クロール 15・22・29日 大 江	19：45～20：30 週替わり 1・15日：ゆったりﾖｶﾞ 吉田 8日：背骨のストレッチ 権代 22日：タオルストレッチ 阿部（佳） 29日：太極舞　泉	19：55～20：40 アクアビクス 16・23日：上野 30日：阿部（雄）	19：45～20：30 ＤＩＳＣＯ 2・9・16日は休講です 泉	19：45～20：30 流水ウォーキング 3・17・31日：大友 10・24日：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