

平成30年8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 16日は休講です 23日:大江 泉		
		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		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)		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 交替わり 1・15日:ゆったりヨガ 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