

平成30年9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 エアロビクス 6日:阿部(雄) 13・27日:泉 20日:大江		
		13:00~13:45 エアロビクス 大友		13:00~13:45 ステップ 5日:大江 12日:阿部(雄) 19日:小笠原 26日:上野		13:00~13:45 MBP 27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 4・18日:阿部(雄) 11・25日:藤田	14:00~14:45 ゆったりヨガ 4日:パワーヨガ 大江 吉田	14:00~14:45 背泳ぎ クロール 19日:大友 阿部(雄)	14:00~14:45 DISCO 26日は休講です 泉	14:00~14:45 平泳ぎ バタフライ 13日:大江 大友	14:00~14:45 健美操 6日は休講です 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 21日:大江 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 4日:大友 泉		18:45~19:30 ZUMBA 5日:阿部(佳) 泉		18:45~19:30 リズムボクシング 6日:JOYリズム 権代 石橋		18:45~19:30 ステップ 7日:阿部(佳) 14日:阿部(雄) 21日:小笠原 28日:上野
		19:45~20:30 MBP 阿部(雄)	19:45~20:30 背泳ぎ クロール 大江	19:45~20:30 ゆったりヨガ 26日:太極舞 泉 吉田	19:55~20:40 アクアビクス 20日:阿部(雄) 上野	19:45~20:30 DISCO 泉	19:45~20:30 流水ウォーキング 14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