

平成30年10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 4・18日:阿部(雄) 11・25日:泉		
		13:00~13:45 エアロビクス 大友		13:00~13:45 ステップ 3日:大江 10日:小笠原 17日:上野 24日:阿部(雄)		13:00~13:45 MBP 4・25日:阿部(雄) 11・18日:大江		13:00~13:45 ZUMBA 泉
	14:00~14:45 競泳プール ウォーキング 9日:阿部(雄) 藤田	14:00~14:45 ゆったりヨガ 吉田	14:00~14:45 背泳ぎ クロール 10日:大江 阿部(雄)	14:00~14:45 DISCO 24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 25日は休講です 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 19日:大江 小笠原	14:00~14:45 フラエクササイズ 長谷川
* 30日(火) 31日(水) は特別清掃・機械点検の為、休館日となります								
夜		18:45~19:30 エアロビクス 2・9日:泉 16・23日:大友		18:45~19:30 ZUMBA 3・17日:阿部(佳) 10・24日:泉		18:45~19:30 リズムボクシング 25日:JOYリズム 権代 石橋		18:45~19:30 ステップ 5・26日:阿部(佳) 12日:大江 19日:阿部(雄)
		19:45~20:30 MBP 阿部(雄)	19:45~20:30 背泳ぎ クロール 3日:大友 大江	19:45~20:30 週替わり 3・17日:タオルストレッチ 阿部(佳) 10日:ゆったりヨガ 吉田 24日:太極舞 泉	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ 4日:大江 上野	19:45~20:30 DISCO 泉	19:45~20:30 流水ウォーキング 19日:大友 阿部(雄)	
					19:55~20:40 アクアビクス 4日:大江 上野			

※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