

# 平成30年11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 22日:泉		
		13:00~13:45 エアロビクス 大友		13:00~13:45 ステップ 7日:小笠原 14日:大江 21日:阿部(雄) 28日:上野		13:00~13:45 MBP 22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 20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 阿部(雄)	14:00~14:45 DISCO 28日は休講です 泉	14:00~14:45 平泳ぎ バタフライ 15日:大江 大友	14:00~14:45 健美操 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 30日:阿部(雄) 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 6日:泉 大友		18:45~19:30 ZUMBA 7・28日:泉 14・21日:阿部(佳)		18:45~19:30 リズムボクシング 石橋		18:45~19:30 ステップ 2日:阿部(雄) 9日:阿部(佳) 16日:大江 23日:上野 30日:小笠原
		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 週替わり 7・14日:ゆったりヨガ吉田 21日:タオルストレッチ 阿部(佳) 28日:太極舞 泉	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ 1・15・22日:上野 8・29日:大江	19:45~20:30 DISCO 泉	19:45~20:30 流水ウォーキング 2・30日:大友 9・16・23日:阿部(雄)	
					19:55~20:40 アクアビクス 1・15・22日:上野 8・29日:大江			

※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名となっておりますのでご了承ください