

# 平成31年1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 3・17・31日:阿部(雄) 10日:大江 24日:泉		
		13:00~13:45 エアロビクス 大友		13:00~13:45 ステップ 9日:上野 16日:小笠原 23日:阿部(雄) 30日:大江		13:00~13:45 MBP 3日:体幹トレーニング 上野 10日:大江 17・24・31日:阿部(雄)		13:00~13:45 ZUMBA 4日:阿部(佳) 泉
	14:00~14:45 競泳プール ウォーキング 22日:大友 藤田	14:00~14:45 ゆったりヨガ 29日:パワーヨガ 大江 吉田	14:00~14:45 背泳ぎ クロール 阿部(雄)	14:00~14:45 DISCO 30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 3・10・31日は休講です 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 4・25日:小笠原 11・18日:大江	14:00~14:45 フラエクササイズ 11日は休講です 長谷川
* 1日(火) ~ 2日(水) は休館日となります。 1月3日(木) は18時までの営業となります								
夜		18:45~19:30 エアロビクス 泉		18:45~19:30 ZUMBA 9・30日:泉 16・23日:阿部(佳)	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ 3日は休講です 10・31日:上野 17日:大江 24日:阿部(雄)	18:45~19:30 3日は休講です 10日:エアロビクス 大友 17日:格闘エクササイズ 上野 24・31日:リズムホッピング 石橋		18:45~19:30 ステップ 4日:阿部(雄) 11日:阿部(佳) 18日:小笠原 25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 9日:ゆったりヨガ 吉田 16・23日:タオルストレッチ 阿部(佳) 30日:太極舞 泉	19:55~20:40 アクアビクス 3日は休講です 10・31日:上野 17日:大江 24日:阿部(雄)	19:45~20:30 DISCO 3日は休講です 泉	19:45~20:30 流水ウォーキング 4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