

平成31年2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 21日:泉		
		13:00~13:45 エアロビクス 大友		13:00~13:45 ステップ 6日:小笠原 13日:阿部(雄) 20日:上野 27日:大江		13:00~13:45 MBP 21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 12日:大友 藤田	14:00~14:45 パワーヨガ 12日:ゆったりヨガ 吉田 大江	14:00~14:45 背泳ぎ クロール 阿部(雄)	14:00~14:45 DISCO 27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 28日は休講です 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 1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 泉		18:45~19:30 ZUMBA 6・20日:阿部(佳) 13・27日:泉	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ 7・28日:大江 14・21日:上野	18:45~19:30 リズムボクシング 28日:格闘エクササイズ 上野 石橋		18:45~19:30 ステップ 1日:阿部(雄) 8日:大江 15・22日:阿部(佳)
		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 6・20日:タオルストレッチ 阿部(佳) 13日:背骨のストレッチ 権代 27日:太極舞 泉	19:55~19:45 アクアビクス 7・28日:大江 14・21日:上野	19:45~20:30 DISCO 泉	19:45~20:30 流水ウォーキング 1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名となっておりますのでご了承ください