

令和元年5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 2日:阿部(雄) 泉		
		13:00~13:45 エアロビクス 大友		13:00~13:45 ステップ 1日:大江 8日:小笠原 15日:阿部(佳) 22日:阿部(雄) 29日:上野		13:00~13:45 MBP 2日:背骨のストレッチ権代 9・16日:阿部(雄) 23・30日:大江		13:00~13:45 ZUMBA 3日:ステップ 上野 泉
	14:00~14:45 競泳プール ウォーキング 21日:大友 藤田	14:00~14:45 ゆったりヨガ 28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 1・29日は休講です 泉	14:00~14:45 平泳ぎ バタフライ 2日は休講です 大友	14:00~14:45 健美操 2日は休講です 石橋	14:00~14:45 アクアビクス 31日:阿部(雄) 小笠原	14:00~14:45 フラエクササイズ 3日は休講です 長谷川
休講日がありますのでご注意ください。この他、プレゼントレッスンもあります								
夜		18:45~19:30 エアロビクス 泉		18:45~19:30 ZUMBA 1日は休講です 8・29日:泉 15・22日:阿部(佳)	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ 2日は休講です 上野	18:45~19:30 リズムボクシング 2日は休講です 石橋		18:45~19:30 ステップ 3日は休講です 10・24日:阿部(佳) 17日:阿部(雄) 31日:小笠原
		19:45~20:30 MBP 7日:大江 阿部(雄)	19:45~20:30 背泳ぎ クロール 1日は休講です 大江	19:45~20:30 1日は休講です 8日:ゆったりヨガ 吉田 15・22日:ストレッチ 阿部(佳) 29日:太極舞 泉	19:55~20:40 アクアビクス 2日は休講です 上野	19:45~20:30 2日は休講です 9・23日:DISCO 泉 16日:パワーヨガ 大江 30日:ゆったりヨガ 吉田	19:45~20:30 流水ウォーキング 3日は休講です 17日:権代 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