

# 令和元年6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		
		13:00~13:45 エアロビクス		13:00~13:45 ステップ 5日:上野 12日:阿部(雄) 19日:阿部(佳) 26日:大江		泉	13:00~13:45 MBP 6・13日:大江 20・27日:阿部(雄)	13:00~13:45 ZUMBA
	レジャー流水プール で行います ↓	大友						泉
14:00~14:45 流水ウォーキング	14:00~14:45 ゆったりヨガ 18日:パワーヨガ 大江	14:00~14:45 背泳ぎ クロール	14:00~14:45 DISCO 26日は休講です	14:00~14:45 平泳ぎ バタフライ	14:00~14:45 健美操	14:00~14:45 アクアビクス 21日:大江	14:00~14:45 フラエクササイズ	
権代	吉田	阿部(雄)	泉	大友	石橋	小笠原	長谷川	
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		18:45~19:30 ZUMBA 5・19日:阿部(佳) 12・26日:泉	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ 20日:大江	18:45~19:30 リズムボクシング		18:45~19:30 ステップ 7日:上野 14日:阿部(佳) 21日:小笠原 28日:阿部(雄)
		泉			上野	石橋		
	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 5・19日:ストレッチ 阿部(佳) 12日:ゆったりヨガ 吉田 26日:太極舞 泉	19:55~20:40 アクアビクス 20日:大江 上野	19:45~20:30 6日:DISCO 泉 13日:パワーヨガ 大江 20日:背骨のストレッチ 権代 27日:ゆったりヨガ 吉田	19:45~20:30 流水ウォーキング 14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