

令和6年10月 マスター・ホリデー会員 レッスン一覧表
 スタジオレッスンの定員は30名です。

火		水		木		金		日			
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	プール	Aスタジオ		
1日(火)・2日(水)は 特別清掃・機械点検のため休館日です						12:00~12:40 ZUMBA 3・17日:阿部(佳) 10・24日: ZUMBA GOLD 阿部(佳) 31日:大友				12:00~12:40 6日:ZUMBA 大友 13日:ステップ 小笠原 20日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄) 27日:エアロピクス 上野	
				13:00~13:40 ZUMBA 8・22日:大友 15・29日:泉		13:00~13:40 ステップ 9・16日:阿部(雄) 23日:小笠原 30日:上野		13:00~13:40 MBP 定員19名 阿部(雄)		13:00~13:40 4・25日: バランスドーム 定員15名 阿部(雄) 11・18日: エアロピクス 泉	
14:00~14:40 流水ウォーキング 22日:大友 工藤	14:00~14:40 フラエクササイズ 長谷川	14:00~14:40 背泳ぎ クロール 9日:大友 阿部(雄)	14:00~14:40 9・16日: DISCO 泉 23・30日: エアロピクス 大友	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 3日は休講です 10日:大友 17・31日:佐藤 24日:小笠原	14:00~14:30 健美操 3日は休講です 石橋	14:00~14:40 アクアピクス 4日は休講です 11日:阿部(雄) 18日:大友 25日:小笠原		14:00~14:40 アクアピクス 6日は休講です 13・27日:小笠原 20日:阿部(雄)			
18:45~19:25 エアロピクス 8・29日:泉 15日:上野 22日:大友		18:45~19:25 ZUMBA 9・23日:大友 16・30日:泉		19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 3日は休講です 10日:上野 17・24日:大友 31日:阿部(雄)		18:45~19:25 リズムボクシング 3日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄) 石橋		18:45~19:25 ステップ 4日:阿部(雄) 11・18日:上野 25日:小笠原		ホリデー会員は、日曜日の レッスンに参加できます	
19:45~20:25 MBP 定員19名 8日:自重トレーニング 上野 阿部(雄)		19:45~20:25 背泳ぎ クロール 23日:上野 阿部(雄)		19:50~20:30 アクアピクス 3日は休講です 10日:上野 17・24日:大友 31日:阿部(雄)		19:45~20:25 流水ウォーキング 4日は休講です 工藤					