

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
<p style="text-align: center;"><b>1日(火)・2日(水)は 特別清掃・機械点検のため休館日です</b></p>					<p>12:00~12:40 <b>ZUMBA</b> 3・17日:阿部(佳) 10・24日: ZUMBA GOLD 阿部(佳) 31日:大友</p>				<p>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</p>
				<p>13:00~13:40 <b>ZUMBA</b> 8・22日:大友 15・29日:泉</p>	<p>13:00~13:40 <b>ステップ</b> 9・16日:阿部(雄) 23日:小笠原 30日:上野</p>	<p>13:00~13:40 <b>MBP</b> 定員19名 阿部(雄)</p>	<p>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</p>	<p>13:00~13:40 6日:太極舞 泉 13日:自重トレーニング 上野 20日:ゆったりヨガ 吉田 27日:ストレッチポール 上野</p>	
<p>14:00~14:40 流水ウォーキング 22日:大友 工藤</p>	<p>14:00~14:40 フラエクササイズ 長谷川</p>	<p>14:00~14:40 背泳ぎ クロール 9日:大友 阿部(雄)</p>	<p>14:00~14:40 9・16日: DISCO 泉 23・30日: エアロピクス 大友</p>	<p>14:00~14:40 14:00~14:30 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</p>	<p>14:00~14:30 健美操 3日は休講です 石橋</p>	<p>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</p>	<p>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)</p>		
	<p>18:45~19:25 <b>エアロピクス</b> 8・29日:泉 15日:上野 22日:大友</p>		<p>18:45~19:25 <b>ZUMBA</b> 9・23日:大友 16・30日:泉</p>	<p>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)</p>	<p>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</p>		<p>18:45~19:25 <b>ステップ</b> 4日:阿部(雄) 11・18日:上野 25日:小笠原</p>	<p style="text-align: center;"><b>ホリデー会員は、日曜日の レッスンに参加できます</b></p>	
	<p>19:45~20:25 <b>MBP</b> 定員19名 8日:自重トレーニング 上野 阿部(雄)</p>	<p>19:45~20:25 背泳ぎ クロール 23日:上野 阿部(雄)</p>	<p>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)</p>		<p>19:45~20:25 流水ウォーキング 4日は休講です 工藤</p>				