

令和6年6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
					12:00~12:40 ZUMBA				12:00~12:40 2・16日:ステップ 小笠原 9日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄) 23日:ZUMBA 大友 30日:格闘エクササイズ 上野
	13:00~13:40 ZUMBA		13:00~13:40 ステップ		6・27日: ZUMBA GOLD 阿部(佳) 13日:大友 20日:阿部(佳)		13:00~13:40 エアロビクス		13:00~13:40 2日:背骨のストレッチ 定員17名 上野
	泉		5・19日:阿部(雄) 12日:上野 26日:小笠原		6・20日: 自重トレーニング 上野 13・27日:MBP 定員19名 阿部(雄)		21日:大友 泉		9日は休講です 16日:マットサイエンス 泉 23日:体幹トレーニング 阿部(雄) 30日:エアロビクス 大友
14:00~14:40 流水ウォーキング 4・18日:大友 11・25日:阿部(雄)	14:00~14:40 フラエクササイズ	14:00~14:40 背泳ぎ クロール	14:00~14:40 5・19日: エアロビクス 大友 12・26日:DISCO 泉	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 27日:小笠原	14:00~14:30 健美操	14:00~14:40 アクアビクス 7・21日:上野 14日:大友 28日:阿部(雄)		14:00~14:40 アクアビクス 2・16日:小笠原 9日:阿部(雄) 23日:大友 30日:上野	
	長谷川	阿部(雄)		大友	石橋				
	18:45~19:25 エアロビクス 4・18日:大友 11・25日:泉		18:45~19:25 ZUMBA 5・26日:泉 12・19日:大友	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 6・20日:大友 13日:上野 27日:阿部(雄)	18:45~19:25 リズムボクシング		18:45~19:25 ステップ 7・14日:上野 21・28日:阿部(雄)	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 18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		19:50~20:30 アクアビクス 6・20日:大友 13日:上野 27日:阿部(雄)	石橋				
						19:45~20:25 流水ウォーキング 21日:阿部(雄)			
						大友			