

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 | 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 | 14:00~14:30 健美操 | 14:00~14:40 アクアビクス | | 14:00~14:40 アクアビクス | |
| 4・18日:大友 11・25日:阿部(雄) | 長谷川 | 阿部(雄) | | 27日:小笠原 大友 | 石橋 | 7・21日:上野 14日:大友 28日:阿部(雄) | | 2・16日:小笠原 9日:阿部(雄) 23日:大友 30日:上野 | |
| | 18:45~19:25 エアロビクス | | 18:45~19:25 ZUMBA | 19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ | 18:45~19:25 リズムボクシング | | 18:45~19:25 ステップ | ホリデー会員は、日曜日の レッスンに参加できます | |
| | 4・18日:大友 11・25日:泉 | | 5・26日:泉 12・19日:大友 | 6・20日:大友 13日:上野 27日:阿部(雄) | 石橋 | | 7・14日:上野 21・28日:阿部(雄) | | |
| | 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 | | 19:45~20:25 流水ウォーキング | | | |
| | | | | 6・20日:大友 13日:上野 27日:阿部(雄) | | 21日:阿部(雄) | | 大友 | |