

令和6年7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 4日:大友 11・25日: ZUMBA GOLD 阿部(佳) 18日:阿部(佳)				12:00~12:40 7日は休講です 14日:ステップ 上野 21日:ZUMBA 大友 28日:ステップ 小笠原
	13:00~13:40 ZUMBA 9・30日:大友 泉		13:00~13:40 ステップ 10・17日:阿部(雄) 上野		13:00~13:40 MBP 定員19名 18日: 自重トレーニング 上野 阿部(雄)		13:00~13:40 エアロビクス 19日:大友 泉		13:00~13:40 7日:DISCO 泉 14日:自重トレーニング 上野 21日:ゆったりヨガ 吉田 28日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄)
14:00~14:40 流水ウォーキング 30日は休講です 2・9日:阿部(雄) 16・23日:大友	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 31日:上野 阿部(雄)	14:00~14:40 エアロビクス 3・24日:DISCO 泉 大友	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 25日:小笠原 大友	14:00~14:30 健美操 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 5・12日:上野 19日:阿部(雄) 26日:小笠原		14:00~14:40 アクアビクス 7・21日:大友 14・28日:小笠原	
	18:45~19:25 エアロビクス 16・23日:大友 泉		18:45~19:25 ZUMBA 17・31日:大友 泉	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 4日は休講です 11日:大友 18日:上野 25日:阿部(雄)	18:45~19:25 リズムボクシング 4日は休講です 11日: 格闘エクササイズ 上野 石橋		18:45~19:25 ステップ 5日は休講です 12日:上野 19・26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せん	
	19:45~20:25 MBP 定員19名 2・23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 31日:上野 阿部(雄)		19:50~20:30 アクアビクス 4日は休講です 11日:大友 18日:上野 25日:阿部(雄)		19:45~20:25 流水ウォーキング 5日は休講です 12・26日:阿部(雄) 19日:大友			