

令和6年8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 1日:大友 8・22・29日: ZUMBA GOLD 阿部(佳) 15日:阿部(佳)				12:00~12:40 4日:ステップ 上野 11日:ZUMBA 大友 18日:格闘エクササイズ 上野 25日:ステップ 小笠原
	13:00~13:40 ZUMBA 6・20日:泉 13・27日:大友		13:00~13:40 ステップ 7・14日:阿部(雄) 21日:小笠原 28日:上野		13:00~13:40 MBP 定員19名 15日は休講です 29日:自重トレーニング 上野 阿部(雄)		13:00~13:40 エアロビクス 2・23・30日:泉 9日:大友 16日:上野		13:00~13:40 4日:太極舞 泉 11・18日: ゆったりヨガ 吉田 25日:MBP 定員19名 阿部(雄)
14:00~14:40 競泳プール ウォーキング 20日:大友 阿部(雄)	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 阿部(雄)	14:00~14:40 DISCO 14・21日は休講です 泉	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 22日:小笠原 大友	14:00~14:30 健美操 1・15日は休講です 石橋	14:00~14:40 アクアビクス 2・30日:大友 9日:上野 16日:阿部(雄) 23日:小笠原		14:00~14:40 アクアビクス 4日:上野 11日:阿部(雄) 18日:大友 25日:小笠原	
	18:45~19:25 エアロビクス 6・13日:大友 20・27日:泉		18:45~19:25 ZUMBA 7・21日:泉 14・28日:大友	19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 1・22・29日:大友 8日:上野 15日:阿部(雄)	18:45~19:25 リズムボクシング 15日は休講です 1日:格闘エクササイズ 上野 石橋		18:45~19:25 ステップ 2・16日:阿部(雄) 9・23・30日:上野	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 13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 21日:上野 阿部(雄)		19:50~20:30 アクアビクス 1・22・29日:大友 8日:上野 15日:阿部(雄)		19:45~20:25 流水ウォーキング 工藤			