

令和6年9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
8日(日)はマラソン大会開催の為、17時開館となります									
13:00~13:40 ZUMBA 10日:大友 泉		13:00~13:40 ステップ 4・18日:阿部(雄) 11日:小笠原 25日:上野		12:00~12:40 ZUMBA 5・19日: ZUMBA GOLD 阿部(佳) 12日:阿部(佳) 26日:大友 13:00~13:40 MBP 定員19名 12日:自重トレーニング* 上野 阿部(雄)		13:00~13:40 エアロビクス 6・13日:泉 20・27日:大友		12:00~12:40 1日:格闘エクササイズ* 上野 8日は休講です 15日:ステップ 上野 22日:ZUMBA 大友 29日:ステップ 小笠原	
14:00~14:40 流水ウォーキング 3・24日:大友 10日:阿部(雄) 17日:工藤	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 4・18日: エアロビクス 大友 11・25日: DISCO 泉	14:00~14:40 平泳ぎ バタフライ 12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 6・20日:上野 13日:小笠原 27日:阿部(雄)	14:00~14:40 アクアビクス 8日は休講です 1・15・29日:小笠原 22日:大友		13:00~13:40 1日:エアロビクス 泉 8日は休講です 15日:自重トレーニング* 上野 22日:ゆったりヨガ 吉田 29日:バランスドーム 定員15名 阿部(雄)
18:45~19:25 エアロビクス 3・24日:大友 10・17日:泉		18:45~19:25 ZUMBA 4・11日:泉 18・25日:大友		19:00~19:40 平泳ぎ バタフライ 5日:大友 12日:上野 19・26日:阿部(雄)	18:45~19:25 リズムボクシング 石橋	18:45~19:25 ステップ 6・27日:阿部(雄) 13日:小笠原 20日:上野		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 24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 阿部(雄)			19:50~20:30 アクアビクス 5日:大友 12日:上野 19・26日:阿部(雄)	19:45~20:25 流水ウォーキング 工藤				