

エフバイエー長野 レッスンプログラム

H20.8 ~

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
月	スタジオ		20 10 ベーシック ウォーク 清水	20 20 パワー ヨガ 岡村	30 20 ベーシック ジョグ 山本	30 00 らくらく エアロ 😊南澤	10 00 ベーシック ベンチ 松川	10 50 スタート ウォーク 😊倉島			00 00 サーキット シェイプ 南波	10 00 ベーシック ウォーク 渡辺由	10 50 ビギナー ジャズ 三村	00 00 ウォーク& シェイプ 岡田	
	プール		30 00 はじめて 背泳ぎ 田島	15 00 アクアピクス 45 林部	15 45 チャレンジ ベーシック 小林	00 30 すいすい 平泳ぎ 時友	30 00 プライベート レッスン					20 50 スタート スイミング 荒井	00 30 アクアピクス 30 山岸	40 10 すいすい 平泳ぎ 宮澤	10 00 プライベート レッスン
火	スタジオ		20 00 スタート ジョグ 南澤	10 10 ジョグ& シェイプ 清水	20 00 やさしい 太極拳 宮崎	10 10 ボディ リフレッシュ 倉島	20 00 スタート ウォーク 😊山本	10 10 シェイプ アップ 林部			00 45 スタート ベンチ45 😊松川	00 50 ビギナー ヒップホップ 倉島	00 00 ジョグ& シェイプ 岡村	10 10 パワー ヨガ 清水	
	プール		30 00 はじめて 平泳ぎ 山岸	15 45 アクアピクス 30 宮澤和	00 30 すいすい バタフライ 時友	45 30 チャレンジ スイム45 田島	30 00 プライベート レッスン					30 00 すいすい クロール 宮澤	15 00 スーパー スイム45 山田	00 00 プライベート レッスン	
水	スタジオ		20 20 ウォーク& シェイプ 藤井	30 10 らくらく ベンチ40 😊船木	20 10 フィットネス ヨガ 三村	20 00 スタート ジョグ 村山	10 00 ベーシック ジョグ 小島	10 10 アロマ ストレッチ 岡村			10 00 ベーシック ジョグ 中村	10 50 スタート ウォーク 😊村山	00 00 シェイプアップ ベンチ 林部	10 50 スタート ジョグ 村山	
	プール		30 00 スタート スイミング 荒井	15 45 はじめて バタフライ 宮澤	00 45 スーパー スイム45 山田	00 30 アクアピクス 30 岡田	30 00 プライベート レッスン					15 00 アクアピクス 45 荒井	10 40 すいすい 背泳ぎ 山岸	50 20 チャレンジ スイム30 田島	20 00 プライベート レッスン
木	スタジオ		20 05 スタート ベンチ45 😊小島	20 30 オキ ヨガ 塩原	40 30 ベーシック ウォーク 宮澤	40 40 ウォーク& シェイプ 小八重	50 50 リフレッシュ エアロ 😊岡田			30 00 らくらく エアロ 😊中村	10 40 CORE 清水	50 50 シェイプ アップ 清水	00 50 ベーシック ベンチ 岡村	00 00 ピラティス 岡村	
	プール		20 50 ウォーキング& ヌードル 鹿島	00 40 ミット アクア 鹿島	50 20 チャレンジ スイム30 時友	30 00 はじめて クロール 時友	10 40 すいすい 背泳ぎ 小林	40 00 プライベート レッスン				30 00 すいすい バタフライ 宮澤	15 45 アクア ファイト 清水	00 00 プライベート レッスン	
土	スタジオ		20 20 ボディ リフレッシュ 山本	30 30 太極拳 広瀬	40 10 スポーツ 空手 広瀬	30 30 シェイプ アップ 熊谷	40 30 ベーシック ウォーク 林部	40 20 スタート ウォーク 😊倉島	30 30 ヒップホップ 倉島		10 50 アロマ ストレッチ 岡田	00 00 サーキット シェイプ 岡田	10 00 ベーシック ジョグ 美谷島		
	プール		20 50 ウォーター エクササイズ 時友	00 30 すいすい クロール 田島	40 10 スーパー スイム30 宮澤						30 00 プライベート レッスン	15 00 アクア シェイプ 林部	15 00 チャレンジ スイム45 小林		
日	スタジオ		00 00 ウォーク& シェイプ 藤井		00 50 ベーシック ウォーク 清水	00 30 CORE 林部	50 50 スーパー ハイ 林部	00 40 スタート ウォーク 😊渡辺由							
	プール					15 00 アクアピクス 45 荒井									

...完全予約制の有料レッスンです

祝日のプログラムは変更になります。

😊 エアロピクス初心者の方におすすめのレッスンです