

# エフバイエー中野 レッスンプログラム

H20.4 ~

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月	スタジオ		20 ラテンエアロ ☺ 笠井	10 20 ウォーク&シェイブ 村山	30 00 らくらく エアロ ☺ 遠山	10 00 ベーシック ジョグ 小島	10 10 フィットネス・ヨガ ☺ 宮崎	20 50 サーキット ☺ ダイエット 整理券			00 40 スタート ウォーク ☺ 波田野	50 50 ジョグ&シェイブ 林部	00 50 ベーシック ウォーク 君島	
	プール		30 00 リラックス ☺ 小山	10 40 かんたん アクア ☺ 松川	50 30 スイムレッスン クロ・背 河原田	1・3週…クロール 2・4週…背泳ぎ 5週…どちらとも						30 00 すいすい スイム 寺澤	10 40 水中ウォーク &ジョグ ☺ 林部	
火	スタジオ		20 ジョグ&シェイブ 倉島	30 ピラティス ☺ 樋口	40 30 ベーシック ウォーク 岡田	40 10 CORE ポール ☺ 波田野	20 00 スタート ウォーク ☺ 小島	10 40 ボディ バランス ☺ 藤沢			00 45 ビギナー ジャズ ☺ 三村	00 40 スタート ウォーク ☺ 山室	50 50 スーパーハイ 遠山	
	プール		30 00 はじめて 背泳ぎ ☺ 小林義	10 40 アクア ピクス ☺ 藤沢	50 30 スイムレッスン 平・バタ 小山	1・3週…平泳ぎ 2・4週…バタフライ 5週…どちらとも						30 00 アクア リラックス ☺ 寺澤	10 40 はじめて スイム ☺ 生玉	
水	スタジオ		20 シェイプアップ 南波	30 30 フィットネス・ヨガ ☺ 中村	40 10 らくらく エアロ ☺ 黒岩	20 10 ベーシック ウォーク 宮澤	20 20 やさしい 太極拳 ☺ 宮崎	30 45 ボール ストレッチ ☺			00 40 スタート ジョグ 遠山	50 40 シェイプアップ 岡田	50 50 ルーシーダットン ~タイ式ヨガ~ ☺ 澤山	00 20 サーキット ダイエット20 ☺ 整理券
	プール		30 00 はじめて 平泳ぎ ☺ 小山	10 40 かんたん アクア ☺ 宮澤	50 30 スイムレッスン クロ・背 寺澤							30 00 スーパー スイム 小林義	10 40 アクア ピクス ☺ 岡田	
木	スタジオ		20 リフレッシュエアロ ☺ 岡田	30 20 ハワイアンフラ ☺ 阿部	30 20 ベーシック ジョグ 山本み	30 10 コア ☺ 山本み	20 00 スタート ベンチ ☺ 藤沢	10 00 ピラティス ☺ 樋口			00 00 ウォーク&シェイブ 日野	10 00 ピラティス ☺ 樋口	10 00 ベーシック ベンチ 日野	
	プール		30 00 はじめて クロール ☺ 河原田	10 50 スイムレッスン 平・バタ 小林義	10 30 かんたん アクア ☺ 岡田							30 00 はじめて スイム ☺ 牧	10 40 ウォーター CORE ☺ 小山	
土	スタジオ	15 30 ボール ストレッチ	40 30 ベーシック ベンチ 松川	40 20 ピラティス ☺ 樋口	30 10 スタート ウォーク ☺ 遠山	00 50 ベーシック ウォーク 山室	00 00 シェイプアップ 日野				00 00 ハタ・ヨガ ☺ 山本か	10 00 ベーシック ウォーク 波田野		
	プール	20 50 リラックス ☺ 河原田	00 30 かんたん アクア ☺ 黒岩	40 20 スイムレッスン パラエティ 小山	1週…クロール 2週…背泳ぎ 3週…平泳ぎ 4週…バタフライ 5週…4種目						00 00 マスターズ 小林義	20 50 腰痛 ウォーキング ☺ 山本か		
日	スタジオ		00 00 シェイプアップ 松川					10 00 ベーシック ウォーク 堀崎	10 10 パワーヨガ 三村					
	プール			15 00 アクア リラックス ☺ 山室										

☺ は初めてのの方が参加しやすいプログラムです。お気軽に参加下さい。

整理券 は定員制のプログラムです。参加の際チケットが必要となります。  
(スタジオ横に設置してあるチケットをお持ちください)

祝日のレッスンプログラムは変更になりますのでご注意ください。