

# エフバイエー長野 レッスンプログラム

H24.3~

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
月	スタジオ		20 05 スタート ウォーク45 😊 清水	15 15 パワー ヨガ 岡村	25 20 サーキット シェイプ55 山本	30 00 らくらく エアロ 😊 南澤	10 55 スタート ベンチ45 😊 松川	10 50 ボディ ヒーリング 恵実	00 00 ウォーク& シェイプ NAO	10 50 スタート ウォーク 😊 岡村	00 00 ジョグ& シェイプ 南波	10 55 ボディコンバット 45 TOMO	10 00 ボディ ヒーリング 森田	10 00 ベーシック ウォーク 岡田	
	プール		30 10 スイムレッスン 初中級 時友・春原	20 05 スイムレッスン 中上級 宮澤	30 15 アクアピクス 45 林部							30 00 ベーシックインテグ 初級 天野	10 40 アクアピクス 30 荒井		
火	スタジオ	20 00 スタート ベンチ 😊 南澤	10 00 ベーシック ウォーク 関谷	10 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 00 ベーシック ウォーク はつみ	10 10 リフレッシュ エアロ 😊 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 シェイプ アップ NAO	10 10 パワー ヨガ 清水		
	プール		00 30 アクアピクス 30 宮澤和	40 20 スイムレッスン 初中級 天野・時友								30 15 スイムマスター45 上級 春原	25 55 かんたん アクア30 生玉		
水	スタジオ	20 20 シェイプ アップ 藤井	30 20 フィットネス ヨガ 小島	30 10 ウェーブ リング 船木	20 10 ベーシック ジョグ 村山	20 50 スタート ウォーク30 😊 船木	00 00 ピラティス 岡村	10 00 ベーシック ベンチ 熊谷		30 00 らくらく エアロ 😊 小林	10 00 ベーシック ジョグ 吉池	10 50 ボディ ヒーリング 松川	00 00 ウォーク& シェイプ 村山	10 50 スタート ジョグ 😊 中村	
	プール		00 40 スイムレッスン 初中級 春原・河原田	50 20 アクアピクス 30 荒井	30 15 スイムマスター45 上級 小山							30 00 アクアピクス 30 NAO	10 55 スイムレッスン45 中上級 宮澤		
木	スタジオ	20 00 ラテン 入門 😊 小島	10 20 オキ ヨガ 塩原	30 20 ベーシック ウォーク 宮澤	30 00 ボディ コンバット TAKU	10 10 ウォーク& シェイプ 小八重	20 20 フットセラピー 😊 岡田			30 00 らくらく エアロ 😊 中村	10 40 CORE 清水	50 50 ジョグ& シェイプ 清水	00 50 ベーシック ベンチ 熊谷	00 00 ピラティス 岡村	
	プール	30 05 無重力感覚 エクササイズ 鹿島	15 50 ミット アクア 鹿島	00 40 スイムレッスン 初中級 時友・荒井	50 20 スイムレッスン30 中上級 河原田								30 00 すいすいスイム 初中级 小山	15 45 アクア ファイト 清水	
土	スタジオ	20 10 ベーシック ウォーク 山本	20 10 ZUMBA 岡村	20 00 アロマ ストレッチ 岡村	20 20 シェイプ アップ 熊谷	30 10 スタート ウォーク 😊 小林	20 10 ベーシック ウォーク 倉島	20 20 ヒップホップ 倉島			00 45 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 ウォーク 侑花		
	プール	30 00 スイムマスター30 上級 宮澤	10 40 すいすいスイム 初中級 時友	50 20 アイテム アクア 岡田							40 40 マスターズ 小山		30 00 アクアピクス 30 北澤		
日	スタジオ		50 00 アドバンス 藤井	10 00 ベーシック ウォーク 清水	10 50 CORE 清水	00 50 ベーシック ジョグ 君島	10 50 スタート ウォーク 😊 渡辺	00 50 ビギナー ジャズ 渡辺							
	プール					15 00 アクアピクス 45 荒井									

😊 エアロピクス初心者の方におすすめのレッスンです

※祝日のプログラムは変更になります。