

エフバイエー長野 レッスンプログラム

H2 4.1 ~

		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 00 スタート スイミング 春原	10 50 スイムレッスン 初中級 宮澤・時友	30 15 アクアピクス 45 林部								30 00 スタート スイミング 小山	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 岡谷	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 時友・河原田								30 15 スーパー スイム45 宮澤	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 河原田・小山	50 20 アクアピクス 30 荒井	30 15 スーパー スイム45 宮澤							30 00 アクアピクス 30 NAO	10 40 ずいずい スイム 春原			
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 荒井・時友									30 00 ずいずい スイム 宮澤	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 スタート スイミング 時友	10 40 スーパー スイム30 春原	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。