

エフバイエー中野 レッスンプログラム

H24. 1~

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月	スタジオ	20 ZUMBA ゴールド 笠井	10 20 ウォーク& シェイプ 村山	20 30 ピラティス 入門 小島	10 00 らくらく ベンチ 岡村	10 00 フィットネス フラ 宮崎	10 10 フィットネス・ヨガ 宮崎			00 40 スタート ベンチ 遠山	50 40 ベーシック ウォーク 関谷	50 40 ジョグ& シェイプ50 遠山	50 10 ポール ストレッチ
	プール	40 10 かんたん アクア 田中	20 00 スイムレッスン 初・中級 初:徳竹 中:浅地									30 30 マスターズ 山田	
火	スタジオ	20 10 ベーシック ジョグ 遠山	20 20 ハタ・ヨガ 丸山	30 20 ベーシック ウォーク 岡田	30 20 ZUMBA 堀崎	30 10 リフレッシュ エアロ 小島	20 10 ピラティス 水野			15 00 スタート ウォーク45 水野	10 00 ピラティス 日野	10 00 ベーシック ベンチ 熊谷	
	プール	30 00 スタート スイムレッスン 町田	10 40 アクア ピクス 君島	50 30 スイムレッスン 初・中級 初:生玉 中:山田								30 00 水中ウォーク &ジョグ 秋山	10 40 はじめて スイム 寺澤
水	スタジオ	20 20 シェイプアップ NAO	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 00 リセット コンディショニング 波田野	1・3・5週目…骨盤ベルト&ポールストレッチ 2・4週目…リラクゼーションフット		00 50 ベーシック ウォーク 山室	00 50 サーキット シェイプ 岡田	00 00 ハタ・ヨガ 丸山	
	プール	40 20 スイムレッスン 初・中級 初:田中 中:細谷	30 00 かんたん アクア 宮澤									30 00 はじめて スイム 大橋	10 40 アクア ピクス 岡田
木	スタジオ	20 20 リフレッシュエアロ 岡田	30 15 リトモス 堀崎	25 15 ベーシック ジョグ 山本(美)	25 05 コア 山本(美)	15 55 スタート ベンチ 松川	10 00 ピラティス 宮澤			10 00 ベーシック ジョグ 日野	10 00 ZUMBA 堀崎	10 55 スタート ウォーク45 日野	
	プール	30 00 はじめて プール 寺澤	10 50 スイムレッスン 初・中級 初:浅地 中:徳竹	00 30 アクア ピクス 岡田								30 00 かんたん アクア 生玉	10 40 はじめて スイム 滝澤
土	スタジオ	20 40 ポール ストレッチ	50 40 ベーシック ジョグ 松川	50 30 パレトン 堀崎	40 10 らくらく エアロ 山本(靖)		40 30 ベーシック ベンチ 遠山	40 25 リトモス 堀崎	40 20 ピラティス 入門 遠山	00 40 スタート ジョグ 波田野			
	プール	20 50 スタート スイムレッスン 徳竹	00 30 かんたん アクア 生玉	40 40 マスターズ ロングディスタンス 細谷									
日	スタジオ		00 00 シェイプアップ 熊谷		00 50 ダンスエアロ 渡辺	00 40 スタート ジョグ 関谷	50 50 ピラティス 日野						
	プール			45 30 アクア リラックス 関谷									

※スイムレッスン初・中級、はじめてスイムのプログラム
 1週目…クロール 2週目…背泳ぎ
 3週目…平泳ぎ 4週目…バタフライ
 5週目…フリー

※ 😊 は初めての方が参加しやすいプログラムです。お気軽にご参加下さい。
 ※祝日のプログラムは変更になりますので、掲示もしくは携帯サイトにてご確認下さい。
 ※インストラクターの都合による代行に伴い、内容や時間が変更となる場合がございます。

QRコードで
 代行のご案内はこちら → 

祝日レッスンの
 ご案内はこちら → 