

# エフバイエー中野 レッスンプログラム

H30. 11~

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
月	スタジオ	30 ボディパンプ テック&30 駒村	15 オリジナル エアロ50 村山	30 リトモス 南波	30 初級 ベンチ 南波	20 太極舞 松川	50 ボディ バランス45 ※FX 松川			00 初級 エアロ 遠山	40 MEGA DANZ 遠山	50 ボディ パンプ 駒村	15 ボディ コンバット45 直卓	10
	プール	40 アクア ピクス 由佳	10 スイムレッスン 初・中級 初:石坂 中:青木										10 はじめて スイム 田中	50
火	スタジオ	20 リラックス ヨガ 根本	30 MEGA DANZ50 遠山	30 初級 ベンチ 岡田	20 ZUMBA50 寺澤	10 初級 エアロ 咲季	20 ウェーブ リング 小島			15 ボディ バランス45 ※FX 麻矢	00 リトモス 南波	10 中級 ベンチ 熊谷		
	プール	30 スタート スイムレッスン 青木	00 ウォーター エクササイズ 青木	10 スイムレッスン 中級 田幸 山岸	40 スイムレッスン 初・中級 初:由佳 中:石坂						00 プライベート レッスン 石坂	10 水中ウォーク &ジョグ 石坂	40	
水	スタジオ	30 オリジナル エアロ NAO	30 リラックス ヨガ 中村	40 初級 エアロ 宮澤	50 ZUMBA50 ERINA	35 ポール ストレッチ40 MACHI	45			20 フットセラピー 岡田	10 初級 ベンチ 岡田	10 ボディ バランス45 ※ST 麻矢	55	
	プール	40 スイムレッスン 初・中級 初:由佳 中:石坂	20 ミット アクア 鹿島	30							00 プライベート レッスン 山岸	10 アクア シェイプ 由佳	40	
木	スタジオ	20 リフレッシュエアロ 岡田	20 ボディ バランス45 ※FX 麻矢	30 中級 エアロ 南波	15 コア 南波	25 入門 エアロ 杉山	55 ピラティス 宮澤			15 ボディパンプ テック&30 駒村	00 身体引締め ヨガ Mari	15 初級 エアロ 日野	00	
	プール	30 スイムレッスン 初級 山岸	10 水中ウォーク &ジョグ 田中	20 スイムレッスン 中上級 小林	50								10 はじめて スイム 田幸	50
土	スタジオ	20 ポール ストレッチ30 MACHI	50 入門 エアロ MACHI	10 リトモス ショータ	40 ボディ コンバット45 遠山	25 MEGA DANZ45 遠山			00 初級 エアロ 杉山	40 ウェーブ リング 杉山	50			
	プール	20 スタート スイムレッスン 小林	50 かんたん アクア 田幸	05 チャレンジ スイム45 田中	35									
日	スタジオ		50 オリジナル エアロ50 熊谷	40 ZUMBA45 熊谷	50 初級 エアロ 日野	35 ピラティス 日野								
	プール		30 アクア ピクス ミハル	00										

1週目…アロマフットセラピー  
2週目以降…フットセラピー

**<ボディパンプ>**  
ボディパンプは定員23名となっております。  
レッスン前に整理券を配布します。  
詳しくはスタジオ前掲示をご覧ください。

※スイムレッスン初・中級、はじめてスイムのプログラム  
1周目…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ください。  
※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。  
※インストラクターの都合により、担当が変わる場合がございます。

QRコードで  
かんたんアクセス！  
代行のご案内はこちら→



祝日レッスンの  
ご案内はこちら→

