

# フィットネスクラブエフバイエー若里 レッスンプログラム 2019年1月～

◆プログラム内容・担当は、急遽変更になる場合がございます。予めご了承ください。

## 【スタジオ利用上の注意事項】

- ◆館内施設およびレッスンプログラムは、各会員区分の時間帯でのご利用になります。
- ◆危険防止のため、レッスンへの途中参加は開始から10分迄とさせていただきます。
- ◆レベル別に分かれたクラスとなっております。ご自分のレベルにあったクラスに参加しましょう。
- ◆インストラクターの都合によりレッスンの代行及び、内容を変更する場合があります。
- ◆“☺”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。

## 【プール利用上の注意事項】

- ◆水着への着替えは、25mプール側更衣室でお願い致します（貴重品等は成人ロッカーへ）
- ◆装飾品（ピアス・ネックレス・指輪・ブレスレット）等は外してください。
- ◆プール入水の際は、化粧（ウォータープルーフを含む）を落として、キャップを着用してください。
- ◆レベル別に分かれたクラスとなっております。ご自分のレベルにあったクラスに参加しましょう。
- ◆プール内は右側通行となっております。ゆずり合ってください。
- ◆毎月5週目は通常プールレッスンは行わず、フリースイムでのご利用となります。

時間	月		火		時間	水		木		時間	金		土	
	スタジオ	25mプール	スタジオ	25mプール		スタジオ	25mプール	スタジオ	25mプール		スタジオ	25mプール	スタジオ	25mプール
7時			7:15~7:45 太極舞 松川 ☺		7時			7:15~7:45 リトモス 早川		7時				
8時					8時					8時				
9時	9:00~9:30 太極舞 松川 ☺		9:00~9:50 ピラティス 入門 日野 ☺		9時	9:10~10:00 ハタヨガ 清水 ☺		9:20~9:50 入門エアロ 遠山 ☺		9時	9:00~9:50 ダンスエアロ 小八重			
		9:20~9:50 水中ウォーキング 小山 ☺					9:20~9:50 水中ウォーキング 荒井 ☺							
10時	9:40~10:20 初級エアロ 松川 ☺		10:00~10:45 初級ベンチ 直卓	10:10~10:50 月替わり 水泳レッスン 河原田 ☺	10時	10:10~10:50 入門ベンチ 清水 ☺		10:00~10:45 ZUMBA 国原	10:10~10:40 ストレッチ& 水中ウォーキング 荒井 ☺	10時	10:00~10:50 中級エアロ NAO	9:50~10:20 水中ウォーキング 滝澤 ☺	9:10~9:40 機能改善 水中運動 秋山 ☺	
11時	10:30~11:20 ウェープリング miwa	※	10:55~11:40 初級エアロ ショータ	11:00~11:30 アクアピクス 北澤	11時	11:00~12:00 リフレッシュ エアロ はつみ		11:00~12:00 ピラティス 岡村	10:50~11:20 カナツチバイバイ 上水 ☺	11時	11:00~11:40 入門エアロ ショータ ☺	10:30~11:00 機能改善 水中運動 上水 ☺	10:20~11:05 初級エアロ NAO	10:40~11:25 マスターズ 小山
12時	11:30~12:20 リトモス ERINA			11:40~12:20 4種目で泳ごう!! 25m 滝澤	12時	12:10~12:50 初級エアロ miwa		12:10~12:30 らくらく ストレッチ スタッフ ☺	11:30~12:00 かんたんアクア 荒井 ☺	12時	11:50~12:35 1週目のみ バランス コーディネーション 2週目~:ZUMBA 国原	11:10~11:50 月替わり 水泳レッスン 小山 ☺	12:00~12:30 水中サーキット 滝澤	11:15~11:45 太極舞 根本 ☺
		12:10~12:50 月替わり 水泳レッスン 齋藤 ☺	12:15~13:05 中級エアロ 直卓	12:30~13:00 ストレッチ& 水中ウォーキング 齋藤 ☺			12:10~12:50 月替わり 水泳レッスン 上水 ☺	12:40~13:30 リトモス 小八重	12:10~12:50 4種目で たくさん泳ごう!! 小山					
13時	13:05~13:50 中級エアロ NAO	13:00~13:30 足腰ハツラツ 水中運動 小山 ☺	13:15~14:05 オリジナル エアロ 柳沢		13時	13:00~13:50 中級エアロ 吉池	13:00~13:30 水中ウォーキングで スリムになろう 山田			13時	12:45~13:35 1.3.5週バレット 2.4週ボル・ド・ブラ 吉池 ☺			
14時	14:00~14:50 ZUMBA 鈴木		14:15~15:00 オリジナル ベンチ 柳沢		14時	14:00~14:50 中級ベンチ 熊谷		13:40~14:40 ハタヨガ 中村 ☺		14時	13:45~14:35 カラダ引き締め ヨガ 松川			
15時					15時					15時				

- ◆ ※ はプール貸切のため、ご利用いただけません。ご確認下さい。
- ◆ 祝日はプログラムが変更になります。HP、掲示をご覧ください。（プログラムは2週間前に掲示いたします。）
- ◆ 退館時間は15時30分となります。

営業終了 13:00

レッスンの代行はフロントまたは  
スタジオ入口の掲示板をご覧ください。

下記の携帯サイトからも  
ご確認いただけます。



★携帯電話用ホームページ  
<http://www.nagaden-fxa.net/k/>