

エフバイエー中野 レッスンプログラム

2023.5.8～

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月	スタジオ	20 50 定員 ボディ パンプ30 😊 広大	10 00 中級エアロ 村山	20 10 リトモス 南波	20 00 初中級 ベンチ 定員 南波	15 00 ボディ バランス45 ※ST Chie	10 40 ポール ストレッチ30 😊 Chie	定員			20 00 初中級 エアロ こーき	15 00 定員 ボディ パンプ45 😊 HIKARI	15 00 ボディ コンバット45 遠山	
	プール	ラジオ体操 40 20 スイムレッスン 初級 青木	30 00 かんたん アクア 😊 田幸	10 50 スイムレッスン 中級 滝澤									10 50 スイムレッスン 初中級 寺澤	
火	スタジオ	30 10 リラックス ヨガ 南澤	30 10 初中級 エアロ ERINA	30 10 初級 ベンチ 定員 岡田	30 10 ZUMBA 寺澤	20 00 パレトン ERINA					20 10 リトモス 南波	20 00 マット サイエンス MACHI	10 00 中級ベンチ 定員 熊谷	
	プール	30 00 スタート スイムレッスン 😊 田幸	10 40 アイテム アクア 😊 寺澤	50 30 スイムレッスン 中級 小山									10 40 水中ウォーク &ジョグ 😊 滝澤	
水	スタジオ	30 20 上級エアロ 南波	40 20 リラックス ヨガ 中村	50 30 初級エアロ 😊 宮澤	45 25 ZUMBA ERINA	45 25 定員 ポール ストレッチ40 😊 MACHI	3週目のみ マットサイエンス				20 00 ボディセラピー 1週目のみ アロマフットセラ ピー 😊 岡田	20 00 定員 初中級 ベンチ 岡田	15 00 ボディ バランス45 ※ST Chie	
	プール	ラジオ体操 40 20 スイムレッスン 初・中級 初:寺澤 中:小山	30 00 ミット アクア 鹿島	05 35 動作改善水中 エクササイズ 鹿島									10 40 1・3週目アクアZUMBA 2・4週目アクアシェイプ ミハル	
木	スタジオ	20 00 エアロ& ボディメイク 😊 岡田	30 15 ボディ バランス45 ※FX Chie	30 20 中級エアロ 南波	30 00 コア 1週目のみ バランス コーディネ ーション	20 00 定員 初級 ベンチ 😊 こーき	10 50 ピラティス 宮澤				30 00 定員 ボディ パンプ30 😊 広大	20 00-05 週替わり	20 00 エアロ& ボディメイク 😊 杉山	
	プール	30 10 スイムレッスン 初級 小山	20 50 水中ウォーク &ジョグ 😊 寺澤	00 40 スイムレッスン 中上級 小山	定員 南波						1・3週目 19:20～20:00 ヨガ→Chie 2・4・5週目 19:20～20:05 ボディコンバット→知生 ※ボディコンバットは45分レッスンになります。		10 50 ワンポイント スイム 😊 田幸	
土	スタジオ	1週目 のみ マット サイエ ンス	30 00 ポール ストレッチ30 😊 MACHI	30 00 初級 エアロ 😊 MACHI	20 00 ZUMBA ミハル	10 00 中級ベンチ 定員 こーき	30 00 定員 ボディ パンプ30 😊 遠山	15 00 ボディ コンバット45 遠山			00 40 初中級 エアロ こーき	00 40 ボディ ケア 😊 林部		
	プール		1・3週目アクアピクス 2・4週目アクアZUMBA 😊 ミハル	10 40 45 30 チャレンジ スイム45 小山										
日	スタジオ		00 50 中級エアロ 熊谷	00 40 ZUMBA 熊谷		50 30 初級 エアロ 😊 日野	45 25 ピラティス 日野	<スタジオレッスン定員制> ベンチ・ボディパンプ・ポールストレッチ・コア は 定員23名 となっております。 レッスン開始40分前から整理券を配布します。 詳しくはスタッフにお問い合わせください。		※スイムレッスン初級・初中級・中級のプログラム 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				
	プール		30 00 アクア ピクス 😊 ミハル	1週目のみ ZUMBA AQUA										

- ◆ 😊 は初めての方でも参加しやすいプログラムです。
- ◆ 祝日は通常のレッスンと異なります。館内掲示・もしくは公式LINE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の際、内容や時間に変更となる場合がございます。



代行情報(公式LINE)

当日、急遽の代行等は
メッセージでも配信いたします。