

# エフバイエー中野 レッスンプログラム

2022.5~

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月	スタジオ		20 50 ボディ パンプ 😊 広大	10 50 中級エアロ 村山	20 00 リトモス 南波	20 00 初中級 ベンチ 南波	15 55 ボディ バランス ※ST Chie	10 40 ポール ストレッチ30 😊 Chie			20 00 初中級 エアロ こーき	15 55 ボディ パンプ 😊 HIKARI	15 55 ボディ コンバット 遠山	
	プール		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 岡田	30 10 ZUMBA 寺澤	20 00 ヨガ 向井				20 00 マット サイエンス MACHI	10 50 リトモス 南波	10 50 中級ベンチ 熊谷	
	プール		30 00 スタート スイムレッスン 😊 高木	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 😊 直卓	3週目のみ アクアビクス
水	スタジオ		30 10 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 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 初中級 ベンチ 岡田	15 55 ボディ バランス ※ST Chie	
	プール		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 10 ボディ バランス ※FX 😊 Chie	30 10 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 南波	20 00 初級 ベンチ 😊 直卓	10 50 ピラティス 宮澤			30 00 ボディ パンプ 😊 広大	15 55 ボディ コンバット 直卓	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 滝澤	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 田幸								10 50 ワンポイント スイム 😊 高木	
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 リトモス ショータ	20 00 上級ベンチ ショータ	30 00 ボディ パンプ 😊 遠山	15 55 ボディ コンバット 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			10 40 アクア ビクス 😊 ミハル	45 30 チャレンジ スイム45 小山									
日	スタジオ		00 40 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							
	プール			30 00 アクア ビクス 😊 ミハル	1週目のみ ZUMBA AQUA									

**<スタジオレッスン定員制>**  
 スタジオは定員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

~特別プログラムについて~

- コロナ感染症予防の為、一部短縮レッスンとなっております。
- インストラクターの都合により急遽休講になることもございます。
- 飛沫感染を予防するためにマスクを着用してください。
- 熱中症予防のため、こまめに水分をおとりください。
- 来館の際に体調に不安がある場合はご遠慮ください。
- 来館において3密(密閉・密集・密接)を避けるため、1~2時間以内を目安にご利用することをお勧めします。何卒、ご理解ご協力の程お願い致します。