

エフバイエー須坂 レッスンプログラム

2025年9月～

		9	10	11	12	13	14	15	16	・・・	18	19	20	21
月	スタジオ	30 10 1・3週目ウェープリング 2・4週目ポールストレッチ 😊 miwa		20 50 太極舞 😊 miwa	00 45 初中級 ベンチ 南澤	00 40 ヨガ 😊 南澤	10 00 中級 エアロ 柳沢					10 55 初中級 エアロ 松川	05 35 太極舞 😊 松川	
	プール	20 50 スタート スイム 😊 北澤	00 30 アクア ピクス 北澤	10:15～11:30 幼稚園のプールレッスンのため シャワー側1コースを使用します。 利用日は館内掲示・LINEにて ご確認ください。										
火	スタジオ	30 10 ZUMBA ミハル		40 25 初中級 ベンチ 柳沢	35 20 初中級 エアロ 柳沢	35 15 週替わり レッスン 😊	30 15 ダンス エアロ 小八重	30 15 リンパケア 😊 関川				20 00 初級 エアロ 😊 羽流		
	プール			30 00 スイムレッスン 初級 小山	10 40 アクア ピクス 天野	50 30 スイムレッスン 中級 河原田	1週目…ウェープリング 担当:羽流 2～4週目…マットサイエンス 担当:miwa							
水	スタジオ	3週目 アロマ フット セラピー	30 10 ボディ セラピー 😊 岡田	30 10 ZUMBA ゴールド 😊 笠井	30 15 リトモス ERINA	30 15 初中級 エアロ 松川	30 20 上級 エアロ 南澤					00 40 マット サイエンス 😊 miwa	50 35 初中級 エアロ NAO	
	プール			30 00 水泳入門 クラス 😊 天野	10 40 かんたん アクア 😊 羽流	50 30 スイムレッスン 中級 滝澤								
木	スタジオ	20 00 初級 ベンチ 😊 南波	15 00 初中級 エアロ Shun	20 00 初級 エアロ 😊 こーき	15 00 リトモス ERINA	10 00 エアロ＆ ボディケア 😊 岡村	10 50 ピラティス 岡村					00 45 ボディ パンプ45 遠山	00 30 ボディ コンバット30 遠山	
	プール			30 00 水中 ウォーキング 😊 宮澤	10 40 アクア ピクス ユキ	50 20 スイムレッスン 初級 黒岩								
金	スタジオ	30 10 バランス コーディ ネーション 😊 国原	20 05 ZUMBA 国原	15 55 1・3週目 ボルドブラ 2・4週目 パレトン 😊 吉池	10 55 BAILA BAILA 😊 宮澤	10 55 初中級 ベンチ Shun						00 45 BAILA BAILA 😊 宮澤	55 35 ピラティス 宮澤	
	プール		00 30 スイムレッスン 初級 宮澤	40 10 ミット アクア 鹿島	20 00 スイムレッスン 中級 小山									
土	スタジオ	30 10 ピラティス 遠山	30 20 中級 エアロ Shun	30 15 BAILA BAILA 😊 熊谷	30 10 リラックス ヨガ 😊 日野									
	プール			50 20 AQUA ZUMBA 国原	30 15 チャレンジ スイム 宮澤									
		9	10	11	12	13	14	15	16	・ ・	18	19	20	21

2025年11月・12月
限定プログラム

エフバイエー須坂 レッスンプログラム

		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21	
月	スタジオ		30	10	20	50	00	45	00	40		10	00	10	00						10	55	05	35			
	プール		20	50	00	30	10:15~11:30 幼稚園のプールレッスンのため シャワー側1コースを使用します。 利用日は館内掲示・LINEにて ご確認ください。		00	週替わり イベントレッスン ※11.12月限定																	
火	スタジオ		30	10		40	25	35	20	35	15	30	15	30	15						10	50	00	45			
	プール				30	00	10	40	50	30	1週目…ウェープリング 担当:羽流 2~4週目…マットサイエンス 担当:miwa																
水	スタジオ	3週目 アロマ フット セラピー	30	10	30	10		30	15	30	15	30	20	30	20						00	40	50	35			
	プール				30	00	10	40	50	30																	
木	スタジオ		20	00	15	00		20	00	15	00	10	00	10	50						00	45	00	30			
	プール				30	00	10	40	50	20	30	週替わり イベントレッスン ※11.12月限定															
金	スタジオ		30	10	20	05	15	55	10	55	10	55	05	50							00	45	55	35			
	プール			00	30	40	10	20	00																		
土	スタジオ		30	10	30	20	30	15	30	10																	
	プール				50	20	30	15																			
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21													

【スタジオ】 11月週替わりイベントレッスン		
月曜日 14：10～15：00		
3日	祝日特別レッスン	詳細は館内掲示
10日	ボディコンバット45	担当：ふみえ
17日	リトモス	担当：小八重
24日	祝日特別レッスン	詳細は館内掲示
火曜日 20：00～20：45		
4日	中級エアロ	担当：こーき
11日	ウェーブリング	担当：ゆい
18日	中級エアロ	担当：こーき
25日	中級エアロ	担当：こーき
水曜日 14：30～15：20		
5日	BAILA BAILA	担当：藤井
12日	中級ベンチ	担当：Shun
19日	BAILA BAILA	担当：藤井
26日	ウェーブリング	担当：松川
金曜日 14：05～14：50		
7日	ハワイアンフラ	担当：高橋
14日	ウェーブリング	担当：松川
21日	ハワイアンフラ	担当：高橋
28日	ウェーブリング	担当：松川

【スタジオ】 12月週替わりイベントレッスン		
月曜日 14：10～15：00		
1日	リトモス	担当：小八重
8日	ボディコンバット45	担当：ふみえ
15日	リトモス	担当：小八重
22日	ボディコンバット45	担当：ふみえ
火曜日 20：00～20：45		
2日	中級エアロ	担当：こーき
9日	ウェーブリング	担当：ゆい
16日	中級エアロ	担当：こーき
23日	中級エアロ	担当：こーき
水曜日 14：30～15：20		
3日	BAILA BAILA	担当：藤井
10日	中級ベンチ	担当：Shun
17日	BAILA BAILA	担当：藤井
24日	ウェーブリング	担当：松川
金曜日 14：05～14：50		
5日	初中級エアロ	担当：Shun
12日	ウェーブリング	担当：松川
19日	初中級エアロ	担当：Shun
26日	ウェーブリング	担当：松川

【プール】 11・12月週替わりイベントレッスン

11月 月曜日

11月3日	祝日特別レッスン	詳細は館内掲示	
11月10日	12：00～12：45 スイムレッスン中上級	サイクル練習を中心に25M以上の距離を練習するクラス	小山
11月17日	12：00～12：40 スイムレッスン中級	背泳ぎの泳力向上、スキルアップを目的としたクラス	天野
11月24日	祝日特別レッスン	詳細は館内掲示	

11月 木曜日

11月6日	12：30～13：10 スイムレッスン中級	クロール、背泳ぎの泳力向上、スキルアップを目的としたクラス	宮澤
11月13日	12：30～13：10 スイムレッスン中級	平泳ぎ、バタフライの泳力向上、スキルアップを目的としたクラス	宮澤
11月20日	12：30～13：15 スイムレッスン中上級	サイクル練習を中心に25M以上の距離を練習するクラス	滝澤
11月27日	12：30～13：15 スイムレッスン上級	サイクル練習を中心に50M以上の距離を練習するクラス	小山

12月 月曜日

12月1日	12：00～12：30 ジョイントアクア	同期3人によるジョイントアクア減多に無い組み合わせです。 ぜひ、ご参加ください。	羽流 ゆい たつき
12月8日	12：00～12：45 スイムレッスン中上級	サイクル練習を中心に25M以上の距離を練習するクラス	小山
12月15日	12：00～12：40 スイムレッスン中級	背泳ぎの泳力向上、スキルアップを目的としたクラス	天野
12月22日	12：00～12：45 スイムレッスン上級	サイクル練習を中心に50M以上の距離を練習するクラス	小山

12月 木曜日

12月4日	12：30～13：10 スイムレッスン中級	クロール、背泳ぎの泳力向上、スキルアップを目的としたクラス	宮澤
12月11日	12：30～13：10 スイムレッスン中級	平泳ぎ、バタフライの泳力向上、スキルアップを目的としたクラス	宮澤
12月18日	12：30～13：15 スイムレッスン中上級	サイクル練習を中心に25M以上の距離を練習するクラス	滝澤
12月25日	12：30～13：15 スイムレッスン上級	サイクル練習を中心に50M以上の距離を練習するクラス	小山