

エフバイエー中野 レッスンプログラム

2026.01~

		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 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				10 00 中級 エアロ こ一き	30 00 ボディ パンプ30 ☺ 竹内	30 00 ボディ コンバット45 ひろ		
	プール	ラジ オ体 操 ☺	40 20 スイムレッスン 初級 寺澤	30 00 アクア ビクス ☺ 生玉	10 50 スイムレッスン 中級 河原田		4. 5週目はFX☺					10 50 スイムレッスン 初中級 田中			
火	スタジオ	30 10 ボディ セラピー ☺ 岡田	30 10 初級 ベンチ 岡田	30 10 初中級 エアロ ERINA	25 10 ZUMBA 寺澤	20 00 バレトン ERINA	10 50 ヨガ 生玉			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 熊谷			
	プール	30 00 スタート スイムレッスン ☺ 竹内	10 40 アイテム アクア ☺ 寺澤	50 30 スイムレッスン 中級 山田							5週目のみ ポールストレッチ	10 40 水中ウォーク &ジョグ ☺ 生玉			
水	スタジオ	20 40 入門 エアロ ☺ Shun	50 40 中級 エアロ Shun	55 40 リラックス ヨガ 中村	50 30 初級エアロ ☺ 宮澤	45 25 ZUMBA ERINA	35 15 ポール ストレッチ40 ☺ MACHI			30 10 ボディセラピー 1週目のみ アロマフットセラ ピー	20 00 初中級 ベンチ 岡田	15 00 ボディ バランス45 ※ST Chie	4. 5週目はFX☺		
	プール	ラジ オ体 操 初:竹内 中:小山	40 20 スイムレッスン 初・中級	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		3週目のみ マットサイエンス			☺ 岡田		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	30 20 エアロ& ボディメイク ☺ 岡田	35 20 リラックス ヨガ ☺ Tomomi	35 25 中級エアロ 南波	35 05 コア 1週目のみ バランス コーディネー ション	20 00 初級 ベンチ ☺ 南波	15 55 ピラティス 宮澤			30 00 定員 ボディ パンプ30 ☺ 広大	20 05 週替わり	20 00 エアロ& ボディメイク ☺ Tomomi			
	プール	30 10 スイムレッスン 初級 青木	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 青木	☺ 南波					1・3週目 19:20~20:05 ヨガ→Tomomi 2・4・5週目 19:20~20:05 ボディコンバット→ひろ	10 50 ワンポイント スイム ☺ 山田				
土	スタジオ	1週目 のみ	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	15 00 定員 ボディ パンプ45 遠山	15 00 ボディ コンバット45 遠山			00 40 初中級 エアロ 松川	00 40 ボディ ケア ☺ 林部				
	プール	マット サイエ ンス	10 40 1・3週目アクアビクス 2・4週目アクアZUMBA ☺ ミハル	45 30 チャレンジ スイム45 山田											
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								
	プール		00 30 アクア ビクス ☺ タカスケ												
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

◆ ☺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・もしくはスマホアプリ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、内容や時間が変更となる場合がございます。

＜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。
レッスン前にジムエリア入口にて
整理券を配布します。
配布時間はジムエリア入口に掲示されています。

※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