

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 こーき		30 00 定員 ボディ パンプ30 😊 竹内		15 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 ピクス 😊 生玉		10 50 スイムレッスン 中級 河原田																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 😊 岡田		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		40 20 スイムレッスン 初・中級 初: 竹内 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						3週目のみ マットサイエンス										10 40 1・3週目アクアZUMBA 2・4週目アクアシェイプ ミナル					
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 😊 南波		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 過替わり		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												1・3週目 19:20～20:05 ヨガー→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 ミナル		10 00 中級ベンチ Shun		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週目アクアピクス 2・4週目アクアZUMBA 😊 ミナル		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 ピクス 😊 タカスケ																									
		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22			

<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

- ◆ 😊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、内容や時間に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