

# エフバイエー中野 レッスンプログラム

2026.06～

	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30 😊 広大	10 00 中級エアロ50 村山	20 10 リトモス50 南波	20 00 初中級 ベンチ40 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50 こーき	30 00 ボディ パンプ30 😊 ひろ	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 😊 田中	30 00 アクア ピクス 😊 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 寺澤	
火	スタジオ	30 10 ボディ セラピー40 😊 岡田	30 10 初級 ベンチ40 岡田	30 10 初中級 エアロ40 ERINA	25 10 ZUMBA45 寺澤	20 00 バレトン40 ERINA	10 50 ヨガ40 生玉			20 10 リトモス50 南波	20 00 マット サイエンス40 MACHI	10 00 中級ベンチ50 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20 😊 Shun	50 40 中級 エアロ50 Shun	55 40 リラックス ヨガ45 中村	50 30 初級エアロ 40 😊 宮澤	45 25 ZUMBA40 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40 😊 岡田	20 00 初中級 ベンチ40 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50 😊 岡田	35 20 リラックス ヨガ45 😊 Tomomi	35 25 中級エアロ50 南波	35 05 コア30 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40 😊 南波	15 55 ピラティス40 宮澤			30 00 ボディ パンプ30 😊 広大	20 05 週替わり45	20 00 エアロ& ボディメイク40 😊 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 田中						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30 😊 MACHI	20 00 ZUMBA40 ミナル	10 00 中級ベンチ50 Shun	30 00 ボディ パンプ30 😊 ひろ	15 00 ボディ コンバット45 ひろ			30 10 初級 エアロ40 😊 林部	20 00 ボディ ケア40 😊 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50 熊谷	00 40 ZUMBA40 熊谷	50 30 初級 エアロ40 😊 日野	45 25 ピラティス40 日野							
	プール		00 30 アクア ピクス 😊 タカスケ										

**<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。 ◆ボディパンプは定員23名までとなります。 ◆ポールストレッチは定員30名までとなります。  
 ◆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。 ◆ベンチ系レッスンは定員30名までとなります。 ◆マット系レッスンは定員35名までとなります。  
 ◆インストラクターの都合による代行の際、内容や時間の変更となる場合がございます。