

# エフバイエー中野 レッスンプログラム

2024.2~

		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	15 00 定員 ボディ パンプ45 😊 HIKARI	15 00 ボディ コンバット45 遠山		
	プール	ラジ オ体 操	40 20 スイムレッスン 初級 青木	30 00 ウォーター エクササイズ 😊 青木	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 悦子	30 10 初中級 エアロ ERINA	30 10 初級 ベンチ 岡田	25 10 ZUMBA 寺澤	20 00 バレトン ERINA	10 50 ウェーブ リング miwa			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 😊 滝澤		
水	スタジオ	30 20 オリジナル エアロ 南波	40 30 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	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 00 ボディ バランス45 ※ST Chie		
	プール	ラジ オ体 操	40 20 スイムレッスン 初級 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 10 エアロ& ボディメイク 😊 岡田	30 15 ボディ バランス45 ※FX Chie	30 20 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 こーき	10 50 ピラティス 宮澤			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 😊 杉山		
	プール	30 10 スイムレッスン 初級 竹内	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 滝澤						1・3週目 19:20~20:05 ヨガ→Chie 2・4・5週目 19:20~20:05 ボディコンバット→りお		10 50 ワンポイント スイム 😊 山田		
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 ZUMBA ミハル	10 00 中級ベンチ こーき	定員 ボディ パンプ30 😊 遠山	15 00 ボディ コンバット45 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 1・3週目アクアピクス 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		30 00 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。  
 レッスン前にジムカウンターにて  
 整理券を配布します。

※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・もしくは公式LINE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。



**代行情報(公式LINE)**  
 当日、急遽の代行等は  
 メッセージでも配信いたします。