

# エフバイエー中野 レッスンプログラム

2022.10~

		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 村山	20 10 抽選 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			20 00 初中級 エアロ こーき	15 00 ボディ パンプ45 😊 HIKARI	15 00 ボディ コンバット45 遠山	
	プール		40 20 スイムレッスン 初級 青木	30 00 かんたん アクア 😊 田幸	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 南澤	30 10 初中級 エアロ ERINA	30 10 抽選 初級 ベンチ 岡田	30 10 ZUMBA 寺澤	20 00 ヨ ガ 向井				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 😊 高木	10 40 アイテム アクア 😊 寺澤	50 30 スイムレッスン 中級 小山								10 40 水中ウォーク &ジョグ 😊 竹内	
水	スタジオ		30 20 上級エアロ 南波	40 20 リラックス ヨガ 中村	50 30 初級エアロ 😊 宮澤	45 25 ZUMBA ERINA	45 25 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		40 20 スイムレッスン 初・中級 初:高木 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 00 抽選 エアロ& ボディメイク 😊 岡田	30 15 抽選 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 抽選 初級 ベンチ 😊 こーき	10 50 ピラティス 宮澤			30 00 ボディ パンプ30 😊 広大	20 00 ヨ ガ Chie	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 小山	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 田幸								10 50 ワンポイント スイム 😊 高木	
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 10 抽選 リトモス ショータ	20 10 上級ベンチ ショータ	30 00 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 小山										
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 😊 ミハル	1週目のみ ZUMBA AQUA									

**<スタジオレッスン定員制>**  
 スタジオは**定員23名**となっております。  
 レッスン開始40分前から整理券を配布します。  
 抽選レッスンは20分前までに所定の用紙に  
 名前を記入してください。  
 詳しくはスタッフにお問い合わせください。

※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

~特別プログラムについて~

- コロナ感染症予防の為、一部短縮レッスンとなっております。
- インストラクターの都合により急遽休講になることもございます。
- 飛沫感染を予防するためにマスクを着用してください。
- 熱中症予防のため、こまめに水分をおとりください。
- 来館の際に体調に不安がある場合はご遠慮ください。
- 来館において3密(密閉・密集・密接)を避けるため、1~2時間以内を目安にご利用することをお勧めします。  
何卒、ご理解ご協力の程お願い致します。