

エフバイエー中野 レッスンプログラム

2025.4～

	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 😊 遠山	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 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 寺澤	
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 パレトン 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	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	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								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 ボディ バランス45 ※FX Chie	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 😊 Shun	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 😊 杉山	
	プール	30 10 スイムレッスン 初級 田中	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→Chie 2・4・5週目 19:20~20:05 オリジナル格闘技Ex→竹内		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	30 00 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 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	＜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。		※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			
	プール		30 00 アクア ピクス タカスケ										

- ◆ 😊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、内容や時間に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。