

スタジオ&プールプログラム

2025.7～

フィットネスクラブエフバイエー長野

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月	スタジオ		20 BAILA BAILA45 藤井	05 ヨガ60 岡村	15 ボディ パンプ45 遠山	30 初中級 ベンチ45 熊谷	15 初中級 エアロ45 NAO				00 DANCE FIT45 ショータ	45 初中級 ベンチ45 ショータ		
	プール		30 アクア エクササイズ 30 松川	15 アクア ピクス30 松川	00 スイムレッスン 中上級45 中村									
火	スタジオ	20 ボディ パンプ30 遠山	50 リズム体操 遠山	05 ダンス エアロ45 小八重	30 ボディ コンバット45 遠山	45 中級 エアロ50 柳沢	35 初中級 ベンチ45 柳沢				00 初級 エアロ40 こーき	40 ボディ コンバット30 遠山		
	プール		50 スタート スイム30 青木	20 アクア ピクス30 宮澤	10 すいすい スイム40 初中級 はるき									
水	スタジオ		30 ピラティス50 岡村	20 リフレッシュ エアロ50 ゆい	30 初級 エアロ40 清水	10 ボディ セラピー45 岡田	05 ボディ パンプ30 彩夏	45 ボディ コンバット30 彩夏			20 中級 エアロ50 はつみ	10 ボディ パンプ45 遠山	30 ボディ コンバット45 遠山	15
	プール		40 すいすい スイム40 初中級 河原田	20 アクア シェイプ40 小林	30 スイムマスター50 上級 小山裕									
木	スタジオ		30 太極舞 松川	00 BAILA BAILA45 藤井	10 初級 エアロ40 宮澤	30 ZUMBA 名取	15 中級 エアロ50 南澤					15 ボディ メイク50 岡村	05 中級 エアロ50 NAO	05
	プール		10 すいすい スイム40 初中級 小山竜	50 スイムレッスン 中上級45 小山裕										
金	スタジオ	20 初級 エアロ40 遠山	00 ハワイアン フラ50 高橋	10 ボディ コンバット45 ふみえ	55 ピラティス 遠山	35 リズム 体操 遠山	45 中級 エアロ50 NAO	15			00 初中級 エアロ45 ショータ	45 BAILA BAILA45 熊谷		
	プール	30 アクア エクササイズ 30 松川	00 アクア ピクス30 松川	15 スタート スイム30 角田	45									
土	スタジオ		30 初中級 エアロ45 はつみ	15 ボディ メイク50 岡村	30 初級 ベンチ40 松川	20 太極舞 松川					45 ボディ パンプ30 彩夏	15 ボディ コンバット45 彩夏	30 初中級 ベンチ45 Shun	15
	プール		00 アクア エクササイズ 30 松川	30 スイム マスター30 上級 中村										
日	スタジオ				00 初中級 エアロ45 Shun	45 中級 ベンチ50 Shun								
	プール	<ボディパンプ> ボディパンプは定員25名となっております。 レッス30分前に3階フロントにて 整理券を配布します。												

- ◆😊は初めての方でも参加しやすいプログラムです。
- ◆祝日は18時の営業終了までは上記の通常レッスンとなります。
- ◆インストラクターの都合により代行又は休講、内容や時間が変更となる場合がございます。
- ◆代行・休講については館内掲示(フロント前・ジム)、もしくは公式ホームページをご確認ください。
- ◆レッスン時間までにスタジオにお入りください。レッスン開始10分を過ぎてのご入場は御遠慮ください。