

スタジオ&プールプログラム

2025.4~

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 15 ヨガ60 岡村	30 15 ボディ パンプ45 遠山 定員	30 15 初中級 パンチ45 熊谷	30 15 初中級 エアロ45 NAO				00 45 DANCE FIT45 ショータ	00 45 初中級 パンチ45 ショータ		
	プール		40 10 アクア エクササイズ 30 松川	20 50 アクア ピクス30 松川	00 45 スイムレッスン 中上級45 中村									
火	スタジオ	20 50 ボディ パンプ30 遠山 定員	05 35 リズム体操 遠山	45 30 ダンス エアロ45 小八重	45 30 ボディ コンバット45 遠山	45 35 中級 エアロ50 柳沢	45 30 初中級 パンチ45 柳沢			子供ダンス教室 16:30~18:40	00 40 初級 エアロ40 こーき	00 30 ボディ コンバット30 遠山		
	プール		50 20 スタート スイム30 青木	30 00 アクア ピクス30 宮澤	10 50 すいすい スイム40 初中級 はるき									
水	スタジオ		30 20 ピラティス50 岡村	30 10 リフレッシュ エアロ40 ゆい	30 10 初級 エアロ40 清水	20 05 ボディ セラピー45 岡田	15 45 ボディ パンプ30 彩夏 定員	00 30 ボディ コンバット30 彩夏				30 15 ボディ パンプ45 遠山 定員	30 15 ボディ コンバット45 遠山	
	プール		40 20 すいすい スイム40 初中級 河原田	30 10 アクア シェイプ40 小林	20 10 スイムマスター50 上級 小山裕									
木	スタジオ		30 00 太極舞 松川	10 55 BAILA BAILA45 藤井		30 10 初級 エアロ40 宮澤	30 15 ZUMBA 名取	30 15 初中級 エアロ45 南澤		子供ダンス教室 18:00~19:00	15 05 ボディ メイク50 岡村	15 05 中級 エアロ50 NAO		
	プール			10 50 すいすい スイム40 初中級 小山竜	00 45 スイムレッスン 中上級45 小山裕									
金	スタジオ		30 10 リフレッシュ エアロ40 遠山	30 20 ハワイアン フラ50 高橋	00 30 ピラティス 遠山	40 10 リズム 体操 遠山	30 20 中級 エアロ50 NAO		子供空手教室 17:00~18:00		00 45 初中級 エアロ45 ショータ	00 45 BAILA BAILA45 熊谷		
	プール		40 10 アクア エクササイズ 30 松川	20 50 アクア ピクス30 松川	00 30 スタート スイム30 角田									
土	スタジオ		30 15 初中級 エアロ45 はつみ	30 20 ボディ メイク50 岡村	40 20 初級 パンチ40 松川	30 00 太極舞 松川				45 15 ボディ パンプ30 彩夏 定員	30 15 ボディ コンバット45 彩夏	30 15 初中級 パンチ45 Shun		
	プール			00 30 アクア ピクス30 松川	40 10 スイム マスター30 上級 中村									
日	スタジオ		<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2階スタジオ前にて 整理券を配布します。					00 40 初中級 エアロ40 Shun	00 50 中級 パンチ50 Shun					
	プール													

- ◆ 😊 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。