

スタジオ&プールプログラム

2026.5~

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	15 30 ボディ パンプ45 彩夏	15 30 初中級 ベンチ45 熊谷	15 30 初中級 エアロ45 NAO					00 45 DANCE FIT45 ショータ	00 45 初中級 ベンチ45 ショータ	
	プール	30 00 水中 ウォーキング 荒井	15 45 水泳 入門クラス 荒井	00 45 スイムレッスン 中上級45 宮澤									
火	スタジオ	20 50 ボディ パンプ30 彩夏	05 35 初級 エアロ ゆい	45 30 ダンス エアロ45 小八重	45 30 ボディ コンバット45 宮本	45 35 中級 エアロ50 柳沢	45 30 初中級 ベンチ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	50 20 ボディ パンプ30 彩夏	30 15 ボディ バランスFX 45 チャミー	
	プール	50 20 スタートスイム たつき 子どもスイミングスクール/コース制限有	30 00 アクア ピクス30 宮本	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 20 リフレッシュ エアロ50 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	00 30 ボディ コンバット30 彩夏			20 10 中級 エアロ50 はつみ	30 15 ZUMBA シオン	30 15 ボディ コンバット45 シオン	
	プール	30 10 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	20 00 初級 エアロ40 宮澤	15 00 ZUMBA 名取	15 05 中級 エアロ50 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	30 00 アクア ピクス30 ゆい	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	20 00 初級 エアロ40 松川	10 00 ハワイアン フラ50 高橋	10 55 ボディ コンバット45 ふみえ	05 50 ボディ バランスFX 45 ふみえ	00 45 中級 エアロ45 NAO	00 40 リフレッシュ エアロ 松川		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 スタート スイム 角田	25 55 水中 ウォーキング 松川	10 40 アクア ピクス30 松川									
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 ベンチ40 松川	30 00 太極舞 松川				45 15 ボディ パンプ30 彩夏	30 15 ボディ コンバット45 彩夏	30 20 中級 ベンチ50 こーき		
	プール	40 10 アクアエクササイズ 松川	20 00 スイム マスター40 上級 宮澤										
日	スタジオ	エアロ養成コース 1月~7月		30 10 ぴよぴよ レッスン 養成コース	00 45 初中級 エアロ45 Shun	00 50 中級 ベンチ50 Shun	10 55 ボディ パンプ45 宮本	10 55 ボディ コンバット45 宮本					
	プール	エアロ養成コース生徒によるレッスン →実施日程は館内掲示にてご案内					5月限定 担当:彩夏						

<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30分前に2階ジムにて
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。