

エフバイエー須坂 レッスンプログラム

2025年5月～

		9	10	11	12	13	14	15	16	...	18	19	20	21
月	スタジオ		30 1・3週目 ウェーブリング 2・4週目 ポールストレッチ ☺ miwa	10 20 50 太極舞 ☺ miwa	05 45 初中級 ベンチ 南澤	00 40 ヨガ ☺ 南澤	10 00 中級 エアロ 柳沢					10 55 初中級 エアロ 松川	05 35 太極舞 ☺ 松川	
	プール	20 50 スタート スイム ☺ 北澤	00 30 アクア ピクス 北澤	10:15~11:30 幼稚園のプールレッスンのため シャワー側1コースを使用します。 利用日は館内掲示・LINEにて ご確認ください。										
火	スタジオ	30 10 ZUMBA ミハル	40 25 初中級 ベンチ 柳沢	40 25 初中級 エアロ 柳沢	40 20 マット サイエンス ☺ miwa	30 15 ダンス エアロ 小八重	30 15 リンパケア ☺ 関川					20 00 初級 エアロ ☺ 羽流		
	プール		30 00 スイムレッスン 初級 小山	10 40 アクア ピクス 天野	50 30 スイムレッスン 中級 河原田									
水	スタジオ	30 10 3週目 アロマ フット セラピー ボディ セラピー ☺ 岡田	30 10 ZUMBA ゴールド ☺ 笠井	30 15 リトモス ERINA	30 15 初中級 エアロ 松川	30 20 上級 エアロ 南澤						00 40 マット サイエンス ☺ miwa	50 35 初中級 エアロ NAO	
	プール		30 00 水泳入門 クラス ☺ 宮澤	10 40 かんたん アクア ☺ 羽流	50 30 スイムレッスン 中級 滝澤									
木	スタジオ	20 00 初級 ベンチ ☺ 南波	15 00 初中級 エアロ NAO	20 00 初級 エアロ ☺ こーき	15 00 リトモス ERINA	10 00 エアロ& ボディケア ☺ 岡村	10 50 ピラティス 岡村					00 45 ボディ パンプ45 遠山	00 30 ボディ コンバット30 遠山	
	プール		30 00 水中 ウォーキング ☺ 宮澤	10 40 アクア ピクス ユキ	50 20 スイムレッスン 初級 黒岩									
金	スタジオ	30 10 バランス コーディネーション ☺ 国原	20 05 ZUMBA 国原	15 55 1・3週目 ボルドブラ 2・4週目 パレトン ☺ 吉池	15 00 BAILA BAILA ☺ 宮澤	10 55 初中級 エアロ Shun						00 45 BAILA BAILA ☺ 宮澤	55 35 ピラティス 宮澤	
	プール		00 30 スイムレッスン 初級 天野	40 10 ミット アクア 鹿島	20 00 スイムレッスン 中級 小山									
土	スタジオ	30 10 ピラティス 遠山	30 20 中級 エアロ Shun	30 15 BAILA BAILA ☺ 熊谷	30 10 リラックス ヨガ ☺ 日野									
	プール		50 20 AQUA ZUMBA 国原	30 15 チャレンジ スイム 宮澤										

- ◆☺ は初めての方でも参加しやすいプログラムです。
- ◆ レッスン開始10分を過ぎてからのご入場はご遠慮ください。
- ◆ 代行・休講は公式LINEにて発信いたしますので、公式LINEのご登録をお願いいたします。
- ◆ 利用日は館内掲示・LINEにてご確認ください。

TEL : 026-248-0088



代行・休講情報は
公式LINEにて
ご確認ください。

