

エフバイエー須坂 レッスンプログラム

2026年1月～

		9	10	11	12	13	14	15	16	..	18	19	20	21	
月	スタジオ	30 1・3週目 ウエーブリング 2・4週目 ポールストレッチ miwa	10 太極舞 miwa	20 50 太極舞 miwa	00 初中級 ベンチ 南澤	45 ヨガ 南澤	00 中級 エアロ 柳沢	00 ヨガ 南澤	10 中級 エアロ 柳沢				10 初中級 エアロ 松川	55 太極舞 松川	
	プール	20 スタート スイム 北澤	50 アクア ビクス 北澤	00 30 10 ZUMBA ミハル	40 初中級 ベンチ 柳沢	25 初中級 エアロ 柳沢	35 30 20 初中級 エアロ 柳沢	15 週替わり レッスン 羽流	15 ダンス エアロ 小八重	15 リンパケア 関川	20 初級 エアロ 羽流				
火	スタジオ		30 10 ZUMBA ミハル		40 初中級 ベンチ 柳沢	25 初中級 エアロ 柳沢	35 30 20 初中級 エアロ 柳沢	15 週替わり レッスン 羽流	15 ダンス エアロ 小八重	15 リンパケア 関川	20 初級 エアロ 羽流				
	プール			30 00 スイムレッスン 初級 小山	40 アクア ビクス 天野	30 00 スイムレッスン 中級 河原田									
水	スタジオ	3週目 アロマ フット セラピー 岡田	30 10 ボディ セラピー 笠井	30 10 ZUMBA ゴールド 笠井		30 15 リトモス ERINA	15 30 初中級 エアロ 松川	20 30 上級 エアロ 南澤				00 マット サイエンス miwa	40 50 初中級 エアロ NAO		
	プール			30 00 水泳入門 クラス 天野	40 かんたん アクア 羽流 天野	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 Shun		20 00 初級 エアロ こ一き	00 15 リトモス ERINA	00 10 エアロ& ボディケア 岡村	00 10 ピラティス 岡村				00 定員:14名 ボディ パンプ45 遠山	45 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 中村	40 アクア ビクス ユキ	30 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 ポルドブラ 2・4週目 バレトン 吉池	55 10 BAILA BAILA 宮澤	55 10 初中級 ベンチ Shun						00 BAILA BAILA 宮澤	45 55 ピラティス 宮澤	
	プール			00 30 スイムレッスン 初級 中村	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	15 30 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 中村									

◆(微笑) 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。

◆ 祝日は通常レッスンとは異なります。館内掲示にてご確認ください。

TEL:026-248-0088