

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		17		18		19		20		21	
月	スタジオ	30 10 1・3週目ウェープリング 2・4週目ポールストレッチ 😊 miwa		20 50 太極舞 😊 miwa		00 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		35 20 初中級 エアロ 柳沢		35 15 週替わり レッスン 😊		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		1週目…ウェープリング 担当:羽流 2~4週目…マットサイエンス 担当:miwa																	
水	スタジオ	30 10 3週目 アロマ フット セラピー 😊		30 10 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 😊 天野		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 Shun		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								定員:14名		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 😊 中村		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 バレトン 😊 吉池		10 55 BAILA BAILA 😊 宮澤		10 55 初中級 ベンチ 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 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		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 中村																					
		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21	

- ◆😊 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