

2026年4月～

エフバイエー須坂 レッスンプログラム

改訂版

		9	10	11	12	13	14	15	16	...	18	19	20	21
月	スタジオ		30 1・3週目ウェープリング 2・4週目ポールストレッチ ☺ miwa	10 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 40 ボディ パンプ30 遠山	50 40 中級 エアロ こーき	
	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 ボディ コンバット45 遠山	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					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	50 20 スタート スイム ☺ 羽流	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										

- ◆ ☺ 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