

エフバイエー須坂 レッスンプログラム

2026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	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...ウェーブリング 担当:羽流 2~4週目...マツサイエンス 担当:miwa							
水	スタジオ	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	3週目 アロマフットセラピー		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	30 00 初級 エアロ こーき	15 00 リトモス ERINA	10 00 ボディメイク 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	4・5月限定 レッスン		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 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	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									

5月限定 (PG会員様参加可能)
ショートレッスンとなります。
詳しくは別紙をご覧ください。

- ◆😊 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