



フィットネスクラブ エフィ 年末年始レッスンスケジュール 2018.12.24~2019.1.4



2018年の営業は26日(水)まで、
2019年の営業は3日(木)からです☆



24日(月)		
Aスタジオ	Bスタジオ	B1 プール
11:00~11:45 エアロビ45 小田	10:50~11:50 ヨガ 吉真	11:00~11:30 ピギナー 三輪
12:00~12:45 ミニボール スペシャル 小田	12:00~12:30 セルフ メンテナンス 高野	11:45~12:45 初級入門60 三輪
13:00~13:50 ファイティング エクササイズ 松尾	12:50~13:10 ランドアイチ 高野	13:00~13:30 イベントレッスン (事前予約制 詳しくは別紙参照) 松田
	13:25~13:55 エアロビ30 長野	13:45~14:15 スイム トレーニング30 松田
14:05~15:05 太陽礼拝 松尾	14:30~15:30 マタニティ ヨガピラティス (有料) 高野	
	16:10~18:40 卓球台 無料以外 (受付3F)	
18:10~19:00 ファイティング エクササイズ 鎌田		18:00~19:00 アレクサンダー スイミング 松田

25日(火)		
Aスタジオ	Bスタジオ	B1 プール
11:00~11:45 ステップ45 木伏	10:50~11:20 ダンサーズ ストレッチ 原	11:00~11:40 クリスマス アクア 上田
	11:25~11:55 オリジナルダンス 原	11:55~12:10 クロスストレッチ 上田
12:05~13:05 リフレッシュ ボディヨガ 岸根	12:05~12:35 サーキット トレーニング 木伏	12:30~12:50 ストレッチスイム 黒木
	13:15~13:45 セルフ メンテナンス 三輪	13:00~13:45 ステップアップII 黒木
13:25~14:10 エアロビ45 長谷川	13:55~14:15 ポールストレッチ 三輪	14:00~14:45 泳ぎ納め! スイム トレーニング45 (クロール) 黒木
	14:25~14:55 バランスボール 長谷川	
	15:15~16:30 若返り道場 政笠	
	14:50~18:50 卓球台 無料以外 (受付3F)	
18:00~19:00 エアロビ60 濱崎		18:00~19:00 パタフライ入門 60 山本

26日(水)		
Aスタジオ	Bスタジオ	B1 プール
11:00~11:45 エアロビ45 福富		11:00~11:30 ショート アクアダンス 細川
12:00~12:45 アロマ リラックス45 福富		11:45~12:15 ハイドロ ウォーキング 細川
13:00~14:00 バレエ エクササイズ60 灰谷		13:00~14:00 初級入門60 小林
	14:15~15:15 ズンバ ZUMBA 新井	14:15~14:45 アイチ スペシャル 小林
	15:30~16:00 ウェーブ ストレッチ30 新井	15:00~16:00 ステップアップI 60 (クロール&背泳ぎ) 小林
	17:20~17:50 バランスボール 山本	18:00~19:00 初級入門60 長野

27日(木) ~ 1月2日(水) 休館日

3日(木)		
Aスタジオ	Bスタジオ	B1 プール
	10:35~10:50 ストレッチ	
	11:00~11:30 サーキット トレーニング 長谷川	
11:45~12:30 エアロビ45 長谷川		11:45~12:30 クロール入門 45 坂田
12:45~13:30 バレエストレッチ 佐名川		12:45~13:15 ハイドロ ウォーキング 坂田
	13:45~14:45 ステップ60 竹原	13:30~14:15 初泳ぎ! スイム トレーニング45 (クロール) 坂田
	15:00~15:45 マットピラティス 竹原	14:30~15:10 アクアダンス 福富

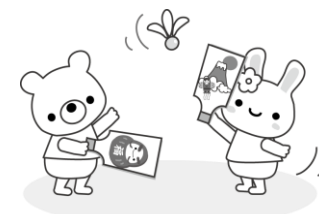
4日(金)		
Aスタジオ	Bスタジオ	B1 プール
	11:00~11:40 姿勢改善 鎌田	
	11:50~12:40 ファイティング エクササイズ 鎌田	12:15~12:45 アイチ スペシャル 小林
	12:55~13:40 マットピラティス 武田	13:00~13:45 背泳ぎ入門 45 小林
	13:55~14:40 バランスボール スペシャル 篠原	14:00~14:45 パタフライ入門 45 小林
	14:55~15:40 エアロビ45 篠原	15:00~15:45 アクア ボディケア45 細川



営業時間 10:00~20:00
※12月27日(木)~1月2日(水)は休館となります。



12/20(木)~25(火)は
クリスマス週間です☆
クリスマスの仮装をして楽しく
トレーニングをしましょう♪



- ☺ (ニコマーク) はじめての方から参加できるエアロビクス・プールレッスンです
- ☺ (こぶしマーク) 慣れた方向けのエアロビクスレッスン・プールレッスンです
- ★ 3Fジムにて予約が必要なクラスです
- ★ B1フロントにて予約が必要なクラスです
- 12:55迄のスタートレッスンの予約は、営業開始時間から予約開始
- 13:00~16:55スタートレッスンの予約は、12:00から予約開始
- 17:00以降のスタートレッスンの予約は、15:00から予約開始