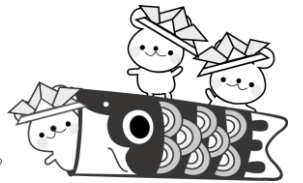
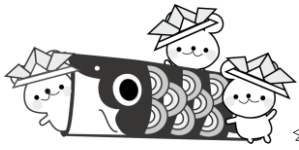
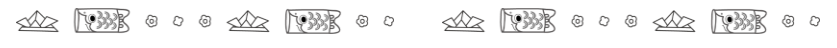


フィットネスクラブ「エフィ」 GWレッスンスケジュール 2017.5.3(水)～5.5(金)



5/3(水)			5/4(木)			5/5(金)		
Aスタジオ	Bスタジオ	B1プール	Aスタジオ	Bスタジオ	B1プール	Aスタジオ	Bスタジオ	B1プール
		アクアカーニバル 10:55～11:10 アイチ 小林 (😊)						スイミングカーニバル
11:00～11:45 ダンスエアロAKO (😊)	フラメンコの要素を取り入れたエアロビクスのクラスです☆初心者の方もご参加ください	11:15～11:45 スイムナスティックス 小林 (😊)	11:00～11:45 エアロビ45 福富	10:50～11:50 ヨガ 田中(奈)	10:50～11:20 ピギナー 山本 (😊)	10:50～11:50 エアロビ60 田中(祥)	11:00～11:20 スタビ20	11:00～11:45 背泳ぎ入門45 脇 (😊)
11:55～12:40 ステップ45 AKO (★)	水泳の動作を取り入れたアクアビクスのクラスです	11:55～12:40 オリジナルスイミング45 小林 (😊)	12:00～13:00 フラダンス 坂野	★	11:30～12:00 背泳ぎ入門 山本 (😊)	★	11:30～11:50 ウェーブストレッチ 三輪	
12:55～13:40 マットピラティス AKO (★)	身体に優しいクローリングを泳ぎましょう	12:50～13:20 バランスアクア 小林 (😊)	13:10～13:20 みんなのラジオ体操	12:40～13:10 サーキットトレーニング 長谷川 (😊)	12:10～12:25 アイチ 小川 (😊)	★	12:05～12:35 ステップ30 田中(祥) (😊)	11:55～12:40 クロール入門45 脇 (😊)
14:00～14:45 バレエストレッチ 佐名川	筋肉をしなやかにし、美しい音楽でリフレッシュしましょう	13:30～13:45 コアストレッチ 細川 (😊)	13:30～14:00 ステップ30 長谷川 (😊)	13:20～14:05 バレエコンディショニング 佐名川	13:00～13:15 コアストレッチ 細川 (😊)	★	12:50～13:35 マットピラティス 武田	12:50～13:35 平泳ぎ入門45 脇
14:55～15:40 モダンジャズ 佐名川	どなたでも楽しめる軽やかでシックなジャズダンスのクラスです。ぜひご参加ください	13:55～13:45 カロリーバーナーアクア 細川 (😊)	14:15～15:15 ダンスミックス 乾	13:25～14:10 アクアボディアクア45 細川 (😊)	13:25～14:10 アクアボディアクア45 細川 (😊)		14:00～14:25 リズムウォーク 山本	14:00～14:20 ストレッチスイム 松田
		14:55～15:40 ステップアップスイミング(クロール) 松田	15:30～16:30 ジャイロキネシス 灰谷 (★)	14:50～18:20 卓球台 無料レンタル(受付3F)	14:20～15:05 ステップアップスイミング(平泳ぎ) 黒木		14:40～15:20 バランスボール40 山本 (★)	14:25～15:25 ステップアップスイミング60(パタフライ) 松田
		18:00～18:15 アイチ 三輪 (😊)			15:20～15:50 スイムトレーニング30 黒木 (😊)		16:00～17:00 ソーシャルダンス(ウィックステップ) 小崎	フィンを使います
	リング貸出15名(要予約)リング持参の方は直接ご参加ください。	18:25～18:55 ウェーブリングアクア30 三輪 (★)	18:30～19:30 エアロビMAX 亀崎 (😊)		18:20～18:50 クロール入門 坂田 (😊)		15:00～19:30 卓球台 無料レンタル(受付3F)	
19:00～19:45 ステップ45 田中(友) (★)		19:05～19:35 クロスコンディショニング 松田	19:00～19:30 バランスボール 山本 (★)		19:00～19:30 背泳ぎ入門 坂田 (😊)		19:00～20:00 カボエイラ 濱田	18:25～19:10 ステップアップスイミング(クロール) 三輪
20:00～21:00 リフレッシュボティヨーガ 田中(友) (★)		19:45～20:30 平泳ぎ入門45 松田	19:45～20:45 ズンバZUMBA 秋元	19:40～19:55 リズムマスター	19:40～20:20 ハイドロトーン 坂田 (😊)		20:10～21:00 ファイティングエクササイズ 濱田	19:20～19:50 ウォーキング&ジョギング 三輪 (😊)
				20:05～20:50 HIP HOP45 福留	20:30～21:00 スイムトレーニング30 坂田 (😊)			20:00～20:45 パタフライ入門45 三輪

水分補給を忘れずに☆
適度な休憩も取りましょう



(営業時間) 10:00～22:00

《ごあんない》

- 4/22(土)～5/7(日)屋外大プールOPEN!!!
- GW期間は休まず営業いたします。
- GWは混雑する恐れがあります。時間に余裕をもってお越しください。

- 😊 (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
- 😊 (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
- ★ 3Fジムにて予約が必要なクラス
- ★ B1フロントにて予約が必要なクラス
- 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

