



フィットネスクラブ「エフィ」 レッスンスケジュール 2017.7.1~9.30



★ 3Fジムにて予約が必要なクラスです

☆ B1カウンターにて予約が必要なクラスです

😊 (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

● 12:55迄にスタートのレッスン予約は、営業開始時間から予約開始

● 13:00~16:55にスタートのレッスン予約は、12:00から予約開始

● 17:00以降にスタートのレッスン予約は、15:00から予約開始

月			火			水			木			金			土			日						
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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	B1プール				
10:35~10:50 ストレッチ	10:50~11:50 ★ ヨーガ 吉真	10:55~11:25 ベジックアクア 三輪	10:40~10:50 みんなのラジオ体操	10:50~11:20 ダンサーズストレッチ 原	10:50~11:05 アイチ 上田	※7/19・26・8/2・9・23・30 実施			10:35~10:50 ストレッチ	10:50~11:50 ★ ヨーガ 吉真	10:50~11:20 ピキナー 山本	10:50~11:50 エアロビ60 中(祥)	10:50~11:50 ★ スタビ20	10:50~11:20 マンズリーアクア 小林	11:00~12:00 エアロビMAX 乾	11:00~12:00 ★ エアロビMAX 乾	11:00~12:00 初初めての太極拳(1.3.5週) 剛子	11:00~11:30 ★ ハイドロウォーキング 越川						
11:00~11:45 エアロビ45 小田	12:00~12:30 ★ パランスボール 小田	11:35~12:05 クロール入門 三輪	11:00~11:45 ★ ステップ45 木伏	11:25~11:55 オリジナルダンス 原	11:15~11:45 ★ ファイティングアクア 上田	11:00~12:30 Let's☆シンクロ 泉(有料)	11:25~12:05 ポテウエイトフィット 岡田	11:55~12:10 加圧ヨガ 上田	11:00~11:45 ★ エアロビ45 福富	12:00~13:00 ★ フラダンス 坂野	11:30~12:00 ★ 背泳ぎ入門 山本	12:05~12:35 ★ ステップ90 中(祥)	11:55~12:45 ★ ファイティングエクササイズ 藤田	11:50~12:35 ★ ステップアップスイミング(クロール) 小林	12:15~12:30 ★ エアロビ30 高野	12:05~12:35 ★ エアロビ30 高野	12:45~13:15 セルフケア 高野	11:40~12:10 ★ ショートアクアダンス 越川	12:25~12:55 ★ 背泳ぎ入門 三輪					
12:00~12:30 ★ パランスボール 小田	12:25~12:45 ★ スタビ20	12:15~12:45 ★ アクアポディケア30 三輪	12:05~13:05 ★ リフレッシュポディヨーガ 岸根	12:05~12:35 ★ サークットトレーニング 木伏	12:30~13:00 ★ 平泳ぎ入門 黒木	12:20~12:45 ★ リズムウォーク 山本	12:25~13:25 ★ パランスボール 山本	12:45~13:15 ★ クロール入門 松田	12:40~13:10 ★ サークットトレーニング 長谷川	13:10~13:20 ★ みんなのラジオ体操	12:45~13:15 ★ クロール入門 松田	13:10~14:05 ★ ステップ30 長谷川	13:30~14:05 ★ パレエコンディショニング 佐名川	13:25~14:10 ★ アクアポディケア45 越川	12:50~13:35 ★ マットピラティス 武田	13:30~14:30 ★ 初級無敵(1.3.5週) 北本	12:45~13:15 ★ セルフケア 高野	12:25~12:55 ★ 背泳ぎ入門 三輪	12:45~13:15 ★ リフレッシュポディヨーガ 岸根	13:05~13:35 ★ パタフライ入門 三輪				
13:00~13:20 ★ ランドアイチ 高野	13:25~14:05 ★ 体力測定 ※前日までに要予約(有料)	12:55~13:25 ★ スイムトレーニング30 松田	13:25~13:45 ★ 青竹ふみふみ 三輪	13:10~13:55 ★ ステップアップスイミング(平泳ぎ) 黒木	13:10~13:55 ★ ステップアップスイミング(平泳ぎ) 黒木	13:40~14:55 ★ 太極拳 岸根	13:25~13:55 ★ アクアサーキット 松田	14:05~14:25 ★ ストレッチスイム 松田	13:30~14:00 ★ ステップ30 長谷川	14:15~15:15 ★ ダンスミックス 乾	14:30~15:15 ★ ステップアップスイミング(クロール) 松田	14:15~15:15 ★ 体力測定 ※前日までに要予約(有料)	14:20~15:05 ★ ステップアップスイミング(背泳ぎ) 黒木	15:05~15:45 ★ ウェーブコアトレーニング 木伏	13:50~14:50 ★ エアロビ60 木伏	14:25~15:05 ★ 体力測定 ※前日までに要予約(有料)	13:55~14:40 ★ ステップ45 中村	14:00~14:20 ★ ポテウエイトモビリティ 岡田	13:50~14:20 ★ パランスアクア 三輪	14:35~15:20 ★ ステップアップスイミング(平泳ぎ) 三輪				
13:30~14:00 ★ エアロビ30 西山	14:10~15:00 ★ 楽しくヨガ 西山	13:35~14:20 ★ アレクサンダースイミング(1週 背泳ぎ) (3週 平泳ぎ) (5週 自由泳) 松田	14:35~15:05 ★ パランスボール 長谷川	14:10~14:50 ★ ハイドロトーン 松田	15:00~15:30 ★ かんたんウォーキング 山本	15:05~15:50 ★ エアロビ45 伊藤	14:30~15:15 ★ ステップアップスイミング(クロール) 松田	15:20~18:20 ★ 卓球台 無料以外(受付3F)	15:30~16:30 ★ ジャイロキネシス 灰谷	15:30~16:30 ★ ステップ60(7.9月) 電音	15:05~15:50 ★ エアロビ45 伊藤	16:00~16:45 ★ ズンバZUMBA 伊藤	15:20~18:20 ★ 卓球台 無料以外(受付3F)	15:05~15:45 ★ ウェーブコアトレーニング 木伏	15:00~19:30 ★ 卓球台 無料以外(受付3F)	15:20~16:20 ★ ズンバZUMBA 新井	15:35~16:15 ★ 体力測定 ※前日までに要予約(有料)	14:25~15:05 ★ ポテウエイトフィット 岡田	14:35~15:20 ★ ステップアップスイミング(平泳ぎ) 三輪	14:50~15:10 ★ ステップ45 中村	14:25~15:05 ★ ポテウエイトフィット 岡田	14:35~15:20 ★ ステップアップスイミング(平泳ぎ) 三輪		
16:10~18:40 ★ 卓球台 無料以外(受付3F)	16:10~18:40 ★ 卓球台 無料以外(受付3F)	16:10~18:40 ★ 卓球台 無料以外(受付3F)	15:20~16:35 ★ 若返り道場 政笠	14:50~18:50 ★ 卓球台 無料以外(受付3F)	15:40~16:10 ★ 背泳ぎ入門 山本	16:00~16:45 ★ ズンバZUMBA 伊藤	15:00~15:30 ★ かんたんウォーキング 山本	15:40~16:10 ★ 背泳ぎ入門 山本	15:30~16:30 ★ ジャイロキネシス 灰谷	16:00~16:45 ★ ズンバZUMBA 伊藤	16:00~16:45 ★ ズンバZUMBA 伊藤	15:20~18:20 ★ 卓球台 無料以外(受付3F)	15:05~15:45 ★ ウェーブコアトレーニング 木伏	15:00~19:30 ★ 卓球台 無料以外(受付3F)	16:30~16:50 ★ 新井	15:20~16:20 ★ ズンバZUMBA 新井	16:30~16:50 ★ 新井	14:25~15:05 ★ ポテウエイトフィット 岡田	14:35~15:20 ★ ステップアップスイミング(平泳ぎ) 三輪	14:50~15:10 ★ ステップ45 中村	14:25~15:05 ★ ポテウエイトフィット 岡田	14:35~15:20 ★ ステップアップスイミング(平泳ぎ) 三輪		
18:20~18:50 ★ セルフケア 藤田	19:00~19:50 ★ ファイティングエクササイズ 藤田	18:10~19:10 ★ 水泳教室 中学生(有料)	18:35~18:50 ★ ストレッチ	18:45~19:15 ★ パタフライ入門 松田	18:25~18:55 ★ 平泳ぎ入門 山本	18:30~19:00 ★ ウェーブストレッチ30 三輪	19:05~19:35 ★ ウォーキング&ジョギング 山本	18:25~18:55 ★ 平泳ぎ入門 山本	19:00~20:00 ★ エアロビMAX(7.9月) 電音	19:05~19:35 ★ ウォーキング&ジョギング 山本	19:15~20:00 ★ ステップ45 竹原	19:45~20:45 ★ ボールストレッチ30 竹原	18:20~18:50 ★ クロール入門 坂田	19:00~19:30 ★ パランスボール 山本	19:00~19:45 ★ ステップ45(7.9月) 竹原	19:00~19:30 ★ 背泳ぎ入門 坂田	18:25~18:40 ★ クロール入門 坂田	18:30~19:00 ★ エアロビ30 藤原	18:40~19:10 ★ パタフライ入門 坂田	18:25~18:40 ★ クロール入門 坂田	18:30~19:00 ★ エアロビ30 藤原	18:40~19:10 ★ パタフライ入門 坂田		
20:00~21:00 ★ ヨーガ 田中(泰)	20:00~21:00 ★ ヨーガ 田中(泰)	19:20~20:05 ★ ステップアップスイミング(背泳ぎ) 松田	20:00~21:00 ★ ズンバZUMBA 新井	19:25~19:50 ★ リズムウォーク 三輪	19:25~20:10 ★ ステップアップスイミング(クロール) 松田	19:15~20:00 ★ ステップ45 竹原	19:45~20:45 ★ チャレンジ! 25m!! 山本	19:00~19:30 ★ 背泳ぎ入門 坂田	19:00~19:30 ★ パランスボール 山本	19:25~19:50 ★ リズムウォーク 三輪	19:25~20:10 ★ ステップアップスイミング(クロール) 松田	20:15~20:45 ★ ボールストレッチ30 竹原	19:45~20:45 ★ チャレンジ! 25m!! 山本	19:00~19:30 ★ 背泳ぎ入門 坂田	19:00~19:30 ★ パランスボール 山本	19:25~19:50 ★ リズムウォーク 三輪	19:25~20:10 ★ ステップアップスイミング(クロール) 松田	19:10~19:40 ★ ステップ30 藤原	19:20~19:40 ★ ストレッチスイム 坂田	19:45~20:15 ★ ウォーキング&ジョギング 三輪	19:20~19:40 ★ ストレッチスイム 坂田	19:50~20:35 ★ ステップアップスイミング(平泳ぎ) 坂田		

週替わりレッスン実施 ※別紙をご覧ください

11:00~19:00
卓球台 無料以外(受付3F)



【お知らせ】

- 7/16(日)~8/27(日)までの日祝、8/12(土)は9時30分から営業いたします。
- 8/13(日)~8/16(水)は、エフィ休業となります。(※リソ鳴尾浜は9時30分から営業いたします)
- 7月の土日祝、7/18(火)~31(月)、8月全日、9/10(日)までの土日は、地下カウンターにて受付となります。(※混雑具合により期間が前後する場合があります)

- ◎ 体調管理と安全面から、レッスン前後には血圧・脈拍を測りましょう
- ◎ レッスン中にもこまめに水分補給をしましょう
- ◎ 自分自身の体調と相談しながらレッスンに参加しましょう
- ◎ 体調の優れないときには無理をせず休憩をとりましょう

7/19~8/31の期間は
水曜日も営業致します☆