

フィットネスクラブ「エフィ」 Aスタジオ 日曜日レッスンスケジュール 2017.4.1~6.30

4月

2日(日)	9日(日)	16日(日)	23日(日)	30日(日)
11:00~12:00 カキラ 藤野 ★	11:00~12:00 カキラ 児島 ★	11:00~12:00 カキラ 藤野 ★	11:00~12:00 カキラ 児島 ★	11:00~12:00 カキラ 藤野 ★
12:15~13:00 エアロビ45 小田	12:20~13:10 ファイティング エクササイズ 松本	12:15~12:45 シンクロから学ぶ カラダのケア 泉	12:15~13:00 ステップ45 AKO ★	12:15~13:15 ズンバ ZUMBA 新井
13:10~13:55 カラダ整えヨガ 小田 ★	13:25~14:10 サーキット トレーニング45 松本 ☺	13:00~14:00 ステップ 60 竹原 ★	13:15~14:00 マット ピラティス AKO ★	13:30~14:30 ポリウッド ダンス 新井
14:05~15:05 フリースタイル ダンス 藤壽	14:25~14:55 ボール ストレッチ30 松本	14:15~15:00 マット ピラティス 竹原 ★	14:15~15:00 エアロビ45 AKO	14:40~14:55 ストレッチ
15:15~15:45 ステップ30 中村 ★	15:15~15:45 ステップ30 中村 ★	15:15~15:45 ステップ30 中村 ★	15:15~15:45 ステップ30 中村 ★	15:15~15:45 ステップ30 中村 ★
16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺	16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺	16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺	16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺	16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺
16:40~16:55 ストレッチ	16:40~16:55 ストレッチ	16:40~16:55 ストレッチ	16:40~16:55 ストレッチ	16:40~16:55 ストレッチ

5月

7日(日)	14日(日)	21日(日)	28日(日)
11:00~12:00 カキラ 藤野 ★	11:00~12:00 カキラ 児島 ★	11:00~12:00 カキラ 藤野 ★	11:00~12:00 カキラ 児島 ★
12:15~13:15 ステップ 60 竹原 ★	12:20~13:10 ファイティング エクササイズ 松本	12:15~12:45 シンクロから学ぶ カラダのケア 泉	12:15~13:00 ステップ45 AKO ★
13:30~14:00 ボール ストレッチ30 竹原	13:25~14:10 サーキット トレーニング45 松本 ☺	12:55~13:55 ジャズダンス 原田	13:15~14:00 マット ピラティス AKO ★
14:10~14:55 マット ピラティス 竹原 ★	14:25~14:55 ボール ストレッチ30 松本	14:05~15:05 フリースタイル ダンス 藤壽	14:15~15:00 エアロビ45 AKO
15:15~15:45 ステップ30 中村 ★	15:15~15:45 ステップ30 中村 ★	15:15~15:45 ステップ30 中村 ★	15:15~15:45 ステップ30 中村 ★
16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺	16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺	16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺	16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺
16:40~16:55 ストレッチ	16:40~16:55 ストレッチ	16:40~16:55 ストレッチ	16:40~16:55 ストレッチ

6月

4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)
11:00~12:00 カキラ 藤野 ★	11:00~12:00 カキラ 児島 ★	11:00~12:00 カキラ 藤野 ★	11:00~12:00 カキラ 児島 ★
12:20~13:10 ファイティング エクササイズ 松本	12:15~13:15 ズンバ ZUMBA 新井	12:15~12:45 シンクロから学ぶ カラダのケア 泉	12:15~13:15 ステップ 60 竹原 ★
13:25~14:10 サーキット トレーニング45 松本 ☺	13:30~14:30 ポリウッド ダンス 新井	12:55~13:55 ジャズダンス 原田	13:30~14:00 ボール ストレッチ30 竹原
14:25~14:55 ボール ストレッチ30 松本	14:40~14:55 ストレッチ	14:05~15:05 フリースタイル ダンス 藤壽	14:10~14:55 マット ピラティス 竹原 ★
15:15~15:45 ステップ30 中村 ★	15:15~15:45 ステップ30 中村 ★	15:15~15:45 ステップ30 中村 ★	15:15~15:45 ステップ30 中村 ★
16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺	16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺	16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺	16:00~16:30 サーキット トレーニング 中村 ☺
16:40~16:55 ストレッチ	16:40~16:55 ストレッチ	16:40~16:55 ストレッチ	16:40~16:55 ストレッチ

- ☺ (ニコニコ) 初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) 慣れた方向けのエアロビクス・プールレッスンです
- ★ B1カウンターにて予約が必要なクラスです
- ★ 3Fジム入口にて予約が必要なクラスです
- 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スタートレッスン予約は、12:00から予約開始

シンクロから学ぶカラダのケア シンクロ特有の「魅せる・意識」を考えながら、カラダのケアを行うクラスです
カラダ整えヨガ 骨盤や肩甲骨を整え、歪みや身体の疲れをリセットするヨガです (要予約35名)

