

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 2018.1.6~3.31

1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 ★	12:15~13:05 ズンバ ZUMBA 篠原 50分♪	12:15~12:45 シンクロから学ぶ カラダのケア 泉	12:15~13:15 ズンバ ZUMBA 新井
13:30~14:00 ひめトレ 竹原 ★	13:15~13:45 バランスボール 篠原 ★	13:00~13:45 エアロビ45 安田	13:25~13:45 エアロビ45 新井 ★
14:15~15:00 マットピラティス 竹原 ★	14:00~15:00 HIP HOP 藤野	14:00~15:00 リフレッシュ ボディヨーガ 安田 ★	14:20~15:20 HIP HOP 藤野
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 ★	15:35~16:35 ファイティング エクササイズ 60 藤野
15:55~16:25 エアロビ30 中村 😊	15:55~16:25 エアロビ30 中村 😊	15:55~16:25 エアロビ30 中村 😊	17:00~17:50 パワーヨーガ 松尾 ★

2月

4日(日)	11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 児島 ★
12:15~13:05 ファイティング エクササイズ 松本 ★	12:15~13:00 ステップ45 伊藤 ★	12:15~13:15 ステップ60 竹原 ★
13:20~14:05 サーキット トレーニング45 松本	13:10~14:00 ズンバ ZUMBA 伊藤 50分♪	13:30~14:00 ひめトレ 竹原 ★
14:20~14:50 ボール ストレッチ30 松本	14:15~15:00 マットピラティス 伊藤 ★	14:15~15:00 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 ★
15:55~16:25 エアロビ30 中村 😊	15:55~16:25 エアロビ30 中村 😊	15:55~16:25 エアロビ30 中村 😊
16:35~17:35 HIP HOP 横井		

3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 ★
12:15~13:15 ズンバ ZUMBA 新井 ★	12:15~13:15 ステップ60 竹原 ★	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 伊藤 ★
13:30~14:20 ファイティング エクササイズ 松本	13:30~14:00 ひめトレ 竹原 ★	13:05~13:50 エアロビ45 小田	13:10~14:00 ズンバ ZUMBA 伊藤 50分♪
14:30~15:00 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 ★	14:10~14:55 カラダ整えヨガ 小田 ★	14:15~15:00 マットピラティス 伊藤 ★
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 ★
15:55~16:25 エアロビ30 中村 😊	15:55~16:25 エアロビ30 中村 😊	15:55~16:25 エアロビ30 中村 😊	15:55~16:25 エアロビ30 中村 😊

- 😊 (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
- ★ 3Fジム入口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
- 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

ひめトレ

パワーヨーガ
シンクロから学ぶカラダのケア
カラダ整えヨガ

椅子に座り、ひめトレボールを使用して骨盤底筋群を目覚めさせるクラスです
(要予約:20名)

体力と精神を強化し、疲労回復、ストレス解消するクラスです(要予約:35名)

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
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)

