

# 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 2017.7.1~9.30

## 7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 ★
12:15~12:45 シンクロから学ぶ カラダのケア 泉	12:15~13:00 エアロビ45 小田	12:15~13:15 ズンバ ZUMBA 新井	12:15~13:00 エアロビ45 伊藤	12:15~13:15 ステップ60 竹原
12:55~13:25 サーキット トレーニング 松本	13:15~13:45 バランスボール 小田	13:25~13:45 エアストレッチ 新井	13:10~14:00 ズンバ ZUMBA 伊藤	★ 13:30~14:00 ボール ストレッチ30 竹原
13:35~14:25 ファイティング エクササイズ 松本	14:00~14:45 カラダ整えヨガ 小田	14:00~15:00 ファイティング エクササイズ 60 藤寺	50分♪ 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
14:35~15:05 ボール ストレッチ30 松本	★	★	★	★
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 ☺
15:55~16:25 サーキット トレーニング 中村 ☺	15:55~16:25 サーキット トレーニング 中村 ☺	15:55~16:25 サーキット トレーニング 中村 ☺	15:55~16:25 サーキット トレーニング 中村 ☺	15:55~16:25 サーキット トレーニング 中村 ☺
16:35~16:50 ストレッチ 中村	16:35~16:50 ストレッチ 中村	16:35~16:50 ストレッチ 中村	16:35~16:50 ストレッチ 中村	16:35~16:50 ストレッチ 中村

## 8月

6日(日)	20日(日)	27日(日)
11:00~12:00 カキラ 藤野 ★	11:00~12:00 カキラ 藤野 ★	11:00~12:00 カキラ 児島 ★
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	12:15~13:00 エアロビ45 伊藤
12:55~13:25 サーキット トレーニング 松本 ☺	13:25~13:45 エアストレッチ 新井	13:10~14:00 ズンバ ZUMBA 伊藤
13:35~14:25 ファイティング エクササイズ 松本	14:00~15:00 フリースタイル ダンス 藤寺	50分♪ 14:15~15:00 マットピラティス 伊藤
14:35~15:05 ボール ストレッチ30 松本	★	★
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 サーキット トレーニング 中村 ☺	15:55~16:25 サーキット トレーニング 中村 ☺	15:55~16:25 サーキット トレーニング 中村 ☺
16:35~16:50 ストレッチ 中村	16:35~16:50 ストレッチ 中村	16:35~16:50 ストレッチ 中村
	17:00~18:00 HIP HOP 60 横井	

## 9月

3日(日)	10日(日)	17日(日)	24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 ★
12:15~12:45 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 ジャズダンス 原田	12:15~13:00 エアロビ45 伊藤
13:00~14:00 ステップ60 竹原	★ 13:15~14:00 マットピラティス AKO	13:25~13:55 バランスボール 山本	13:10~14:00 ズンバ ZUMBA 伊藤
★	★	★	50分♪
14:15~15:00 マットピラティス 竹原	14:15~15:00 エアロビ45 AKO	14:05~15:05 フリースタイル ダンス 藤寺	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 サーキット トレーニング 中村 ☺	15:55~16:25 サーキット トレーニング 中村 ☺	15:55~16:25 サーキット トレーニング 中村 ☺	15:55~16:25 サーキット トレーニング 中村 ☺
16:35~16:50 ストレッチ 中村	16:35~16:50 ストレッチ 中村	16:35~16:50 ストレッチ 中村	16:35~16:50 ストレッチ 中村
	17:00~18:00 HIP HOP 60 横井		

- ☺ (ニコニコ) 初めての方から参加できるエアロピクス・プールレッスンです
- ☺ (こぶし) 慣れた方向けのエアロピクス・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  
カラダ整えヨガ

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)

