

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 2017.10.1~12.22

10月

1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29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 ★ ステップ45 AKO	12:10~12:55 ファイティング エクササイズ45 松尾	12:15~13:15 ★ ステップ60 竹原	12:15~13:00 エアロビ45 伊藤	12:15~13:15 ジャズダンス 原田
13:15~14:00 ★ マットピラティス AKO	13:05~13:50 ★ パワーヨガ45 松尾	13:30~14:00 ボール ストレッチ30 竹原	13:10~14:00 ズンバ ZUMBA 伊藤	13:30~14:20 ファイティング エクササイズ 松本
14:15~15:00 エアロビ45 AKO	14:00~15:00 HIP HOP 藤 寿	14:15~15:00 ★ マットピラティス 竹原	14:15~15:00 ★ マットピラティス 伊藤	14:30~15:00 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 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 ☺	15:55~16:25 エアロビ30 中村 ☺
		16:40~17:40 HIP HOP 60 横井		

11月

5日(日)	12日(日)	19日(日)	26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	12:15~13:15 ズンバ ZUMBA 新井	12:15~13:00 エアロビ45 小田	12:15~13:00 エアロビ45 伊藤
13:30~14:00 ★ ボール ストレッチ30 竹原	13:25~13:45 ★ ウェアストレッチ 新井	13:15~14:00 ★ バランスボール スペシャル 小田	13:10~14:00 ズンバ ZUMBA 伊藤
14:15~15:00 ★ マットピラティス 竹原	14:00~15:00 HIP HOP 藤 寿	14:15~15:00 ★ 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 ☺	15:15~16:00 ★ ボルドブラ 横井
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 ☺	
	16:40~17:40 HIP HOP 60 横井		16:15~17:15 HIP HOP 60 横井

12月

3日(日)	10日(日)	17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
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	12:15~13:15 ズンバ ZUMBA 新井
13:00~14:00 ★ エアロビ60 AKO	13:30~14:00 ★ ボール ストレッチ30 竹原	13:25~13:45 ★ ウェアストレッチ 新井
14:15~15:00 ★ マットピラティス AKO	14:15~15:00 ★ マットピラティス 竹原	14:00~15:00 HIP HOP 藤 寿
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 ☺
	16:40~17:40 HIP HOP 60 横井	

- ☺ (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

ジャズダンス カラダ整えヨガ ボルドブラ シンクロから学ぶカラダのケア	ジャズダンスの基本動作と振付を楽しむクラスです 骨盤と肩甲骨を整え、歪みや身体の疲れをリセットするヨガです(要予約35名) 音楽に合わせて、優雅に流れるような動きをしながら、姿勢の改善やバランス感覚、柔軟性を高める「立って動くピラティス」と呼ばれるエクササイズのクラスです 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
--	--

