# フィットネスクラブ「エフィ」　B1プール　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) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | 12:30～13:15<br>クロール入門<br>４５<br>三 輪 | 12:30～13:30<br>バタフライ入門<br>６０<br>脇 | 12:30～12:50<br>ストレッチスイム<br>松 田 | 12:30～12:50<br>ストレッチスイム<br>黒 木 |
| 13:15～14:00<br>シンクロ入門<br>泉 | 13:25～14:10<br>背泳ぎ入門<br>４５<br>三 輪 | 13:40～14:10<br>ハイドロ<br>パワーストレッチ<br>☆ 松 田 | 12:55～13:40<br>ステップアップ<br>スイミング<br>(背泳ぎ)<br>松 田 | 13:00～13:45<br>ステップアップ<br>スイミング<br>(クロール)<br>黒 木 |
| 14:10～15:10<br>アレクサンダー<br>スイミング６０<br>(バタフライ)<br>松 田 | 14:25～14:40<br>クロスストレッチ 細川 | 14:20～15:20<br>平泳ぎ入門<br>６０<br>脇 | 13:50～14:20<br>ビギナー<br>山 本 | 13:55～14:40<br>ウォーキング＆<br>ジョギング<br>スペシャル<br>山 本 |
| | 14:50～15:30<br>アクアダンス<br>細 川 | | 14:30～15:15<br>背泳ぎ入門<br>４５<br>山 本 | 14:50～15:35<br>ステップアップ<br>スイミング<br>(平泳ぎ)<br>黒 木 |
| 15:20～15:40<br>ストレッチスイム<br>松 田 | | 15:30～16:00<br>ウォーキング＆<br>ジョギング<br>脇 | 15:25～16:10<br>クロール入門<br>４５<br>山 本 | |
| 15:50～16:20<br>スイム<br>トレーニング３０<br>松 田<br>フィンを使います！！ | 15:45～16:30<br>ステップアップ<br>スイミング<br>(平泳ぎ)<br>三 輪 | | | 15:45～16:30<br>スイム<br>トレーニング45<br>黒 木 |

## 8月

| 6日(日) | 20日(日) | 27日(日) |
|---|---|---|
| | | |
| | 12:30～13:30<br>バタフライ入門<br>６０<br>脇 | 12:30～13:00<br>ビギナー<br>山 本 |
| 13:15～14:00<br>シンクロ入門<br>泉 | 13:40～14:10<br>ハイドロ<br>パワーストレッチ<br>☆ 松 田 | 13:10～13:55<br>背泳ぎ入門<br>４５<br>山 本 |
| 14:10～14:25<br>アイチ　小 林 | 14:20～15:20<br>平泳ぎ入門<br>６０<br>脇 | 14:05～14:35<br>アクア<br>ボディケア30<br>細 川 |
| 14:35～15:15<br>オリジナルアクア<br>４０<br>小 林 | | 14:45～15:15<br>ショート<br>アクアダンス<br>細 川 |
| 15:25～16:25<br>バタフライ入門<br>６０<br>小 林 | 15:30～16:00<br>ウォーキング＆<br>ジョギング<br>脇 | 15:25～16:10<br>クロール入門<br>４５<br>山 本 |

## 9月

| 3日(日) | 10日(日) | 17日(日) | 24日(日) |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | 12:30～13:15<br>クロール入門<br>４５<br>三 輪 | 12:30～13:30<br>バタフライ入門<br>６０<br>脇 | 12:30～13:00<br>ビギナー<br>山 本 |
| 13:15～14:00<br>シンクロ入門<br>泉 | 13:25～14:10<br>背泳ぎ入門<br>４５<br>三 輪 | 13:40～14:10<br>ショートアクア<br>ダンス<br>原 田 | 13:10～13:55<br>背泳ぎ入門<br>４５<br>山 本 |
| 14:10～15:10<br>アレクサンダー<br>スイミング６０<br>(バタフライ)<br>松 田 | 14:25～14:40<br>クロスストレッチ 細川 | 14:20～15:20<br>平泳ぎ入門<br>６０<br>脇 | 14:05～14:35<br>アクア<br>ボディケア30<br>細 川 |
| | 14:50～15:30<br>アクアダンス<br>細 川 | | 14:45～15:15<br>ショート<br>アクアダンス<br>細 川 |
| 15:20～15:40<br>ストレッチスイム<br>松 田 | | 15:30～16:00<br>ウォーキング＆<br>ジョギング<br>脇 | 15:25～16:10<br>クロール入門<br>４５<br>山 本 |
| 15:50～16:20<br>スイム<br>トレーニング３０<br>松 田<br>フィンを使います！！ | 15:45～16:30<br>ステップアップ<br>スイミング<br>(平泳ぎ)<br>三 輪 | | |

●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

（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

ハイドロパワーストレッチ　水の抵抗を使い、ゆったりとした動きで関節の可動域を広げるクラスです（要予約：定員15名）