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　2017.10.1～12.22

10月

1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)
12:00～13:00 アレクサンダー スイミング (バタフライ) 松 田	12:00～12:30 ベーシックアクア 三 輪	12:00～12:30 ビギナー 山 本	12:00～13:00 クロール入門 60 原 田	12:00～12:15 アイチ　小 林
	12:45～13:30 ステップアップ スイミング (平泳ぎ) 三 輪	12:45～13:45 背泳ぎ入門 60 山 本		12:25～13:25 オリジナル スイミング60 (クロール 息継ぎマスター) 小 林
13:15～13:45 アクアサーキット 松 田			13:15～13:55 アクアダンス 原 田	
	13:45～14:15 スイム トレーニング30 三 輪	14:00～14:15 クロスストレッチ　細 川		13:40～14:10 ショート アクアダンス 原 田
14:00～14:40 ストレッチスイム +α 松 田	14:30～15:00 ウォーキング &ジョギング 山 本	14:25～15:05 アクアダンス 細 川	14:10～14:30 ストレッチスイム 松 田	14:25～15:10 ステップアップ スイミング (クロール) 小 林
14:55～15:40 フィンスイム (バタフライ) 松 田	15:15～16:15 平泳ぎ入門 60 山 本	15:20～16:20 バタフライ入門 60 山 本	14:40～15:25 ステップアップ スイミング (背泳ぎ) 松 田	
			15:40～16:10 スイム トレーニング30 松 田	15:25～15:55 ☆ ハイドロ ウォーキング 小 林

11月

5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)
12:00～13:00 アレクサンダー スイミング (クロール&背泳ぎ) 松 田	12:00～12:30 ベーシックアクア 三 輪	12:00～12:30 ビギナー 山 本	12:00～13:00 平泳ぎ入門 60 黒 木
	12:45～13:45 クロール入門 60 三 輪	12:45～13:45 背泳ぎ入門 60 山 本	13:15～13:45 ウォーキング &ジョギング 黒 木
14:00～14:45 フィンスイム (バタフライ) 松 田	14:00～14:30 アクアボディケア 30 細 川	14:00～14:15 クロスストレッチ　細 川	14:00～14:45 ステップアップ スイミング (背泳ぎ) 黒 木
	14:40～15:10 ☆ ハイドロ サーキット 細 川	14:25～15:05 アクアダンス 細 川	14:55～15:25 スイム トレーニング30 黒 木
15:00～16:00 オリジナル スイミング60 (2ビートクロール) 松 田	15:25～16:10 ステップアップ スイミング (平泳ぎ) 三 輪	15:20～16:20 バタフライ入門 60 山 本	15:30～18:30 ㈱アクアダイナミックス研究所主催のアクアフォーラム21開催の為、レッスンコースより3コースを使用させていただきます。 ご了承くださいませ。

12月

3日(日)	10日(日)	17日(日)
12:00～13:00 アレクサンダー スイミング (バタフライ) 松 田	12:00～12:30 ベーシックアクア 三 輪	12:00～13:00 クロール入門 60 原 田
13:15～14:15 シンクロ入門 泉	12:45～13:45 クロール入門 60 三 輪	13:15～13:55 アクアダンス 原 田
14:30～15:00 バランスアクア 松 田	14:00～14:30 アクアボディケア 30 細 川	14:10～14:30 ストレッチスイム 松 田
15:15～16:00 フィンスイム (バタフライ) 松 田	14:40～15:10 ☆ ハイドロ サーキット 細 川	14:40～15:25 ステップアップ スイミング (背泳ぎ) 松 田
	15:25～16:10 ステップアップ スイミング (平泳ぎ) 三 輪	15:40～16:10 スイム トレーニング30 松 田

11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00

☺ （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
●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

フィンスイム	フィンを使用して泳法を練習するクラスです
アクアサーキット	ウォーターダンベルを使用し、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います 上半身と体幹のシェイプアップに効果があります
ストレッチスイム+α	通常よりも種目を増やして泳ぎます
ハイドロサーキット	ベルとブーツを使用し、上半身・下半身を交互にトレーニングするクラスです (要予約：定員15名)
シンクロ入門	スカーリングを基本に、シンクロの簡単な技を練習し、姿勢改善やバランス感覚を養うクラスです