

# 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 2017.4.1~6.30

## 4月

2日(日)	9日(日)	16日(日)	23日(日)	30日(日)
		11:50~12:35 バタフライ入門 45 松田		
12:00~13:00 背泳ぎ入門 60 山本 ☺	12:00~12:45 ステップアップ スイミング (クロール) 三輪		12:00~12:30 平泳ぎ入門 三輪	12:00~13:00 背泳ぎ入門 60 山本 ☺
	12:55~13:25 平泳ぎ入門 三輪	12:45~13:15 スイム トレーニング30 松田 ☺	12:40~13:10 バタフライ入門 三輪	
13:10~14:10 クロール入門 60 山本 ☺		13:25~14:10 シンクロナイト 泉	内容はお知らせします☆ お楽しみに♪	13:10~14:10 ステップアップ スイミング (平泳ぎ) 三輪
	13:40~14:10 オリジナル アクア30 小林		13:25~14:15 アクアスペシャル 松田&三輪	
14:20~14:50 ★ ハイドロ サーキット 細川 ☺	14:20~14:50 オリジナル スイミング30 小林 ☺	14:20~14:50 ★ ハイドロ サーキット 細川 ☺	14:30~14:50 NEW ストレッチスイム 松田 ☺	14:20~14:50 ★ ハイドロ サーキット 細川 ☺
	泳ぐための身体の使い方を練習するクラスです。			
15:00~15:30 ショート アクアダンス 細川 ☺	15:00~15:30 バランスアクア 小林 ☺	15:00~15:30 ショート アクアダンス 細川 ☺	15:00~15:30 スイム トレーニング30 松田 ☺	15:00~15:30 ショート アクアダンス 細川 ☺
15:40~15:55 クローストレッチ 細川 ☺		15:40~15:55 クローストレッチ 細川 ☺		15:40~15:55 クローストレッチ 細川 ☺
	15:40~16:40 オリジナル スイミング60 (初めての背泳ぎ) 小林 ☺		15:40~16:40 クロール入門 60 山本 ☺	
16:05~16:50 ステップアップ スイミング (背泳ぎ) 松田 ☺			16:05~17:05 クロール入門 60 山本 ☺	

## 5月

7日(日)	14日(日)	21日(日)	28日(日)
12:00~12:30 平泳ぎ入門 三輪	12:00~13:00 アレクサンダー スイミング60 (バタフライ) 松田	12:00~13:00 アレクサンダー スイミング60 (クロール) 松田	12:00~13:00 背泳ぎ入門 60 山本 ☺
12:40~13:25 ステップアップ スイミング (クロール) 三輪			
	13:10~13:30 NEW ストレッチスイム 松田	13:15~14:00 シンクロナイト 泉	13:10~14:10 ステップアップ スイミング (平泳ぎ) 三輪
13:40~14:10 オリジナル アクア30 小林	13:40~14:10 スイム トレーニング30 松田 ☺		
14:20~14:50 オリジナル スイミング30 小林 ☺	14:20~14:50 ★ ハイドロ パワーダンス 細川 ☺	14:20~14:50 ショートアクア ダンス 原田 ☺	14:20~14:50 ★ ハイドロ パワーダンス 細川 ☺
泳ぐための身体の使い方を練習するクラスです。			
15:00~15:30 ショート アクアダンス 細川 ☺	15:00~15:30 ショート アクアダンス 細川 ☺	15:00~15:45 クロール入門 45 原田 ☺	15:00~15:30 ショート アクアダンス 細川 ☺
15:40~15:55 クローストレッチ 細川 ☺	15:40~15:55 クローストレッチ 細川 ☺		15:40~15:55 クローストレッチ 細川 ☺
15:40~16:40 オリジナル スイミング60 (初めての平泳ぎ) 小林 ☺		15:55~16:40 ステップアップ スイミング (背泳ぎ) 松田	
			16:05~17:05 クロール入門 60 山本 ☺

## 6月

4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)
12:00~12:45 ステップアップ スイミング (クロール) 三輪	12:00~13:00 ステップアップ スイミング60 (平泳ぎ) 三輪	12:00~13:00 アレクサンダー スイミング60 (バタフライ) 松田	12:00~13:00 背泳ぎ入門 60 山本 ☺
12:55~13:25 平泳ぎ入門 三輪			
	13:10~14:10 バタフライ入門 60 三輪	13:15~14:00 シンクロナイト 泉	13:10~14:10 クロール入門 60 山本 ☺
13:40~14:10 オリジナル アクア30 小林			
14:20~14:50 オリジナル スイミング30 小林 ☺	14:20~14:50 ★ ハイドロ トレーニング 細川 ☺	14:20~14:50 ショートアクア ダンス 原田 ☺	14:20~14:50 ★ ハイドロ ウォーキング 松田 ☺
泳ぐための身体の使い方を練習するクラスです。			
15:00~15:30 ショート アクアダンス 細川 ☺	15:00~15:30 ショート アクアダンス 細川 ☺	15:00~15:45 クロール入門 45 原田 ☺	15:05~15:25 NEW ストレッチスイム 松田 ☺
15:40~15:55 クローストレッチ 細川 ☺	15:40~15:55 クローストレッチ 細川 ☺		15:35~16:20 スイム トレーニング45 松田 ☺
15:40~16:40 オリジナル スイミング60 (初めてのバタフライ) 小林 ☺		15:55~16:40 ステップアップ スイミング (背泳ぎ) 松田	



- ☺ (ニコニコ) 初めの方から参加できるエアロビクス・プールレッスンです
- 👓 (こがし) 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
- 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

- ★ ハイドロサーキット 上半身・下半身を交互にトレーニングするクラスです
- ★ ハイドロトレーニング 全身のトレーニングをするクラスです
- ★ ハイドロパワーダンス ハイドロを使用して、脂肪燃焼効果の高いダンスをするクラスです

