

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 2018.1.6~3.31

1月

7日(日)	14日(日)	21日(日)	28日(日)
12:15~13:15 アレクサンダー スイミング (クロール&背泳ぎ) 松田 ☺	12:15~12:35 ストレッチスイム 三輪 12:45~13:30 ステップアップ スイミング (背泳ぎ) 三輪	12:00~13:00 バタフライ入門 60 三輪	12:15~13:15 背泳ぎ入門 60 山本 ☺
13:30~14:00 ヌードルアクア 松田 ☺	13:45~14:45 クロール入門 60 三輪 ☺	13:15~14:15 シンクロナイト 60 泉 ☺	13:30~14:30 平泳ぎ入門 60 山本
14:15~15:00 ステップアップ スイミング (平泳ぎ) 松田	15:00~15:15 クロスストレッチ 細川 ☺	14:30~15:00 ベーシックアクア 三輪 ☺	14:45~15:15 ショート アクアダンス 細川 ☺
15:15~15:45 スイム トレーニング30 松田 ☺	15:20~16:05 アクアボティック 45 細川 ☺	15:15~16:00 ステップアップ スイミング (クロール) 三輪	15:25~15:55 ★ ハイドロ ウォーキング 細川

2月

4日(日)	11日(日)	25日(日)
12:15~13:15 アレクサンダー スイミング (バタフライ) 松田 ☺	12:00~12:30 ショート アクアダンス 原田 ☺ 12:45~13:45 クロール入門 60 原田 ☺	12:15~13:15 背泳ぎ入門 60 原田 ☺
13:30~14:00 ヌードルアクア 松田 ☺	14:00~14:15 クロスストレッチ 細川 ☺	13:30~14:30 クロール入門 60 原田 ☺
14:15~15:00 ステップアップ スイミング (クロール) 松田	14:20~15:05 アクアボティック 45 細川 ☺	14:45~15:15 ショート アクアダンス 細川 ☺
15:15~15:45 スイム トレーニング30 松田 ☺	15:15~16:15 フィンスイム (バタフライ) 松田	15:25~15:55 ★ ハイドロ サーキット 細川 ☺

3月

4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)
12:15~13:15 アレクサンダー スイミング (バタフライ) 松田 ☺	12:00~12:30 ウォーキング & ジョギング 山本 ☺ 12:45~13:45 チャレンジ! 2.5m!! (クロール&背泳ぎ) 山本 ☺	12:00~13:00 バタフライ入門 60 三輪	12:15~13:15 背泳ぎ入門 60 山本 ☺
13:30~14:00 ヌードルアクア 松田 ☺	14:00~14:15 クロスストレッチ 細川 ☺	13:15~14:15 シンクロナイト 60 泉 ☺	13:30~14:30 クロール入門 60 山本 ☺
14:15~15:00 ステップアップ スイミング (背泳ぎ) 松田	14:20~15:05 アクアボティック 45 細川 ☺	14:30~15:00 ベーシックアクア 三輪 ☺	14:45~15:15 ショート アクアダンス 細川 ☺
15:15~15:45 スイム トレーニング30 松田 ☺	15:15~16:15 平泳ぎ入門 60 山本	15:15~16:00 ステップアップ スイミング (クロール) 三輪	15:25~15:55 ★ ハイドロ パワーダンス 細川 ☺

- ☺ (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
- 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

ヌードルアクア	ヌードルを使用して様々な水中運動を行うクラスです
シンクロナイト	スクーリングを基本に、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
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
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)
ハイドロパワーダンス	ベルとブーツを使用し、力強く踊って脂肪を燃焼するクラスです(要予約:定員15名)

