フィットネスクラブ エフィ レッスンスケジュール
新型コロナ感染対策バージョン 2020.9.1～

※11:30までに開始のスタジオプログラムの
ご予約は地下1階にて実施いたします。

月

Aスタジオ	Bスタジオ	B１プール
11:00～11:45 マット ピラティス 小田	10:50～11:40 ヨーガ 吉真	11:00～11:30 バタフライ入門 山本
12:05～12:35 バランスボール 小田	12:10～12:40 セルフ メンテナンス 高野	12:10～12:55 初級入門 中村(麻) ☺
12:55～13:15 FPFファンクショナル トレーニング 鴨志田	13:00～13:20 ランドアイチ 高野	
	13:25～14:05 体力測定 ※前日までに要予約 (有料・定員1名)	13:15～14:00 リズムスイミング 中村(麻) (有料) ※詳しくはPOPをご覧ください
13:35～14:05 かんたん筋トレ 西山		
14:25～15:10 楽らくヨガ 西山	14:30～15:30 マタニティアクアビクス (1・3・5週 B1プール) マタニティヨガピラティス (2・4週 Bスタジオ) (有料) 高野	
18:20～19:10 姿勢改善 鎌田		
19:40～20:30 ヴィンヤサヨガ 松尾		19:30～20:00 ウォーキング &ジョギング 鎌田

火

Aスタジオ	Bスタジオ	B１プール
	10:30～11:15 ダンサーズ ストレッチ 原	11:00～11:15 アイチ 上田 ☺
11:00～11:45 ひめトレ 長谷川	11:35～11:50 リズムマスター 原	11:35～12:15 アクア エクササイズ 上田
12:05～12:55 リフレッシュ ボディヨーガ 岸根	12:10～12:40 ミニボール 長谷川 ☺	
	とちらか1つ ご予約できます (両方参加不可)	
13:30～13:50 ボディウェイト モビリティ 岡田	13:15～14:05 リフレッシュ ボディヨーガ 岸根 特	13:00～13:45 ステップアップ (クロール) 黒木
14:10～14:50 ボディウエイト フィット 岡田		14:05～14:45 ハイドロ パワーストレッチ 松田
15:15～16:05 ヴィンヤサヨガ 松尾		
19:30～20:20 リフレッシュ ボディヨーガ 新井		18:35～19:05 バタフライ入門 森本
		19:25～19:55 ショート アクア 森本 ☺
		20:15～21:00 ステップアップ (平泳ぎ) 森本

木

Aスタジオ	Bスタジオ	B１プール	１Fプール
10:15～11:00 背骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 福富	10:15～11:05 ヨーガ 吉真	どれか1つだけ ご予約できます (複数参加不可)	
11:20～11:50 アロマ リラックス30 福富	11:25～12:15 ヨーガ 吉真 特	11:15～11:45 スカーリング スイム 中村(麻)	
12:10～13:00 フラダンス 坂東			12:05～12:20 アイチ 小川 ☺
			12:40～13:00 ﾌﾛｰﾄﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝ 小川 ☺
13:30～14:15 バランスボール 45 長谷川	13:30～14:10 体力測定 ※前日までに要予約 (有料・定員1名)	13:25～14:10 アクア ボディケア 細川 ☺	
	14:15～15:05 ヨガ& ピラティス 乾	14:30～14:45 クロスストレッチ 細川	
15:30～16:20 ジャイロ キネシス 灰谷			
19:00～19:50 体幹 トレーニング 桐野	19:00～19:15 リズムマスター 福留	18:35～19:05 平泳ぎ入門 坂田	
	19:35～20:20 ダンサーズ ストレッチ 福留	19:25～19:55 ウェーブリング アクア 坂田 ☺	
		20:15～21:00 ステップアップ (クロール) 坂田	

金

Aスタジオ	Bスタジオ	B１プール
11:00～11:45 JSAストレッチ 田中	11:00～11:50 姿勢改善 鎌田	11:15～12:00 初級入門 三輪 ☺
	12:10～12:55 マット ピラティス 田中	12:20～12:50 ウォーキング &ジョギング 鎌田
13:00～13:45 ボール ストレッチ 安田		13:20～14:05 スロースイム (1週 クロール) (2週 背泳ぎ) (3,4週 バタフライ) (5週 個人) 松田 ☺
14:05～14:55 リフレッシュ ボディヨーガ 安田		14:25～14:55 ウェーブリング アクア 三輪 ☺
15:15～16:05 社交ダンス 菅		
19:00～19:45 背骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 寳田	19:00～19:20 FPFファンクショナル トレーニング 新村	
	19:40～20:00 ショートトレーニング 新村	

土

Aスタジオ	Bスタジオ	B１プール
	11:00～11:50 太極拳 (1・3・5週) 調子 / ﾏｯﾄﾋﾟﾗﾃｨｽ (第2週) 武田 / ｼﾞｬｲﾛｷﾈｼｽ (第4週) 灰谷	11:00～11:45 アクア ボディケア 細川 ☺
11:00～11:50 ヨガ& ピラティス 乾		
12:10～12:40 セルフ メンテナンス 高野 ☺	12:10～12:50 体力測定 ※前日までに要予約 (有料・定員1名)	12:15～13:00 ステップアップ (背泳ぎ) 山本
13:00～13:50 リフレッシュ ボディヨーガ 岸根	13:00～13:30 ミニボール 高野 ☺ NEW	13:20～13:50 ベーシック アクア 長野 ☺
14:20～14:50 ウェーブ ストレッチ 新井		14:10～14:40 平泳ぎ入門 長野
15:10～16:00 リフレッシュ ボディヨーガ 新井	15:45～16:25 体力測定 ※前日までに要予約 (有料・定員1名)	
17:30～18:00 バランスボール 篠原		17:15～18:00 ステップアップ (背泳ぎ) 坂田
18:20～19:05 マット ピラティス 篠原		18:20～19:00 ゆっくり ハイドロトーン 坂田

日

Aスタジオ	Bスタジオ	B１プール
11:00～11:50 カキラ (1・3・5週 藤野) (2・4週 児島)		週替わりレッスン実施 ※詳しくは別紙（9月・10月は裏面）をご覧ください
12:20～13:05 背骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 福富		
13:25～14:10 アロマ リラックス45 福富		
14:30～15:15 バレエ ストレッチ 佐名川		

NEW (NEW) 新しいプログラムです

☺ (ニコニコ) 初めての方から参加できるプログラムです

特 (特別) 定員数削減により期間限定で増設したプログラムです