

4月エフピコアリーナふくやまスタジオレッスン

月	火	水	木	金
10:00-11:00 いきいき健康体操 山岡絵美	10:00-11:00 ストレッチポール 卜部聖子	10:00-10:45 からだ整う 矢吹	10:00-11:00 自力整体 中本	10:00-10:45 かんたんエアロ&ストレッチ 稲垣
11:15-12:00 ヨガ 戸田 <small>毎月2週目は お休みです</small>	11:15-12:00 リラックスヨガ YUMIKA	11:00-11:45 ピラティス 山根早紀子	11:30-12:15 女性限定ヨガ YUMIKA	11:00-11:45 バランスコーディネーション 山本
13:00-14:00 ママヨガ YUMIKA		13:00-13:45 ZUMBA 戸田		
17:00-18:00 キッズ空手 福山市空手道連盟 <small>年長~小4</small>				
18:30-19:15 はじめてのエアロ SEIKO				18:00-19:00 キッズダンス A.I.Corporation <small>年長~小4</small>
19:30-20:15 パワーヨガ SEIKO	19:00-19:45 バレトン 山根早紀子	19:15-20:15 ステップ60 甲斐		19:30-20:30 脂肪燃焼系エアロ A.I.Corporation
20:30-21:15 ベーシックヨガ SHOKO	20:00-20:45 ピラティス 山根早紀子	20:30-21:15 ディスコワールド TOMO	20:00-20:45 ダンスフィットネス 大出	21:00-21:45 ピラティス 山根早紀子

参加料

休講のお知らせ

代行のお知らせ

都度利用

600円 4月限定
キャンペーン価格

- ・受付で配布するスタジオレッスン参加申込書に記入のうえ、**券売機（現金のみ）**にて参加費をお支払いください。
- ・各種目定員は20名です。定員の空き状況については受付にてお問い合わせください。
- ・4月中はレッスンの予約はできません。
- ・各レッスンの受付は30分前からです。

1日(月) いきいき健康体操（山岡）
8日(月) ヨガ（戸田）
9日(火) リラックスヨガ（YUMIKA）
15日(月) いきいき健康体操（山岡）
29日(月) 全レッスン

現在予定はありません

▼最新の情報はこちら



!! 予告 !! 5月上旬 からスタジオ会員制スタート（サブスク会員・都度利用会員）

サブスク（1ヶ月）

4,500円

スタジオ会員の入会申し込み開始は、4月下旬以降を予定しています。
詳しくはHP等にてご確認ください。

都度利用

800円

\\スタジオ会員のメリット\\

- ①サブスク会員は、1ヶ月間お好きなレッスンに通い放題！
- ②参加レッスンの予約が可能！
- ③クレジットカードの事前決済で当日スムーズにチェックイン！

レッスン概要

ヨガ	基本的な動きを中心に、気持ちよく身体を動かします。初心者の方や体が硬くて不安な方もお気軽にご参加いただけます。
ベーシックヨガ	基本的な動きを中心に、気持ちよく身体を動かします。初心者の方や体が硬くて不安な方もお気軽にご参加いただけます。
リラクソヨガ	呼吸を感じながら、無理なく身体を動かします。ストレス解消・リラックスしたい方にオススメです。
女性限定ヨガ	ホルモンバランスを整え、PMS、更年期症状の緩和に役立つ女性のためのクラス。マタニティの方もご参加いただけます♪
パワーヨガ	体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、美しい姿勢やしなやかで自由自在に動く体など、理想的な体と健康に導きます。
ママヨガ	毎日忙しいママのためのクラスです。0歳～未就学児のお子様も一緒にご参加いただけます♪
ピラティス	呼吸とともにインナーマッスルを鍛え、全身のバランスを整えるエクササイズです。
ストレッチポール	姿勢改善・リラックス・筋肉の緊張をやわらげ呼吸をしやすくします。寝転がるだけで気持ちのいいストレッチポールはすべての人にオススメのクラスです。
☆ いきいき健康体操	足腰の運動やストレッチを行い、いつまでも元気に活動できるような体づくりをめざします。
からだ整う	ストレッチポールや青竹を使用し、肩こりや腰痛などの予防や改善を目的とするクラスです。
自力整体	人の手を借りず、自らの体を改善するボディワーク。セルフケアで病気の予防や健康増進に努めましょう。
バランスコーディネーション	体の筋力バランスや骨格バランス、自律神経のバランスを整えることを目的としたプログラムです。
バレトン	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善をめざすNY発の裸足で行うボディメイクエクササイズプログラム。
☆ はじめてのエアロ	基本動作の振り付けを覚え、脂肪燃焼・体力向上をめざします。
☆ かんたんエアロ&ストレッチ	エアロビクスの基本的なステップを中心に、楽しく体を動かします。
☆ ダンスフィットネス	さまざまな曲にあわせて行う、健康増進を目的にしたダンスエクササイズです。
☆ 脂肪燃焼系エアロ	音楽に合わせて、効率よく体脂肪の燃焼をめざします。
☆ ディスコワールド	一世を風靡したディスコサウンドと、定番ステップをディスコ風にアレンジしたダンスエクササイズです。
☆ ZUMBA	ラテン系の音楽を中心に、世界中のあらゆるジャンルの音楽を使用したダンスとエクササイズを融合したクラスです。
☆ ステップ60	ステップ台を使用した有酸素運動を行い、脂肪を効率よく燃焼することができます。ストレス発散にも効果的♪
☆ キッズダンス	音楽に合わせてダンスの基本的な動きを覚え、体力の向上やリズム感を身につけます。
キッズ空手	礼儀やマナー、集中力を身につけながら体力の向上をめざします。明るく元気で積極的な心を育みます。

☆マークのあるレッスンは屋内シューズが必要です。

お問い合わせ

公益財団法人福山市スポーツ協会（エフピコアリーナふくやま） 電話：084-981-3050