

5月エフピコアリーナふくやまスタジオレッスン

キャンペーン
スタート!

月	火	水	木	金
10:00-11:00 モーニング健康体操 YAMAOKA	10:00-11:00 疲労回復ストレッチ URABE	9:30-10:15 からだ整う YABUKI	10:00-11:00 自力整体 NAKAMOTO	10:00-10:45 かんたんエアロ&ストレッチ INAGAKI
休 12日 11:15-12:00 フローヨガ TODA	11:30-12:15 リラックスヨガ MAYU	10:30-11:30 中高年からのカラダづくり URABE	11:30-12:15 ベーシックピラティス TAKAKO	休 30日 11:00-11:45 バランスコーディネーション YAMAMOTO
12:15-13:00 肩こり・腰痛改善 ピラティス DAI	12:30-13:15 ステップアップヨガ MAYU	11:45-12:30 ベーシックピラティス YAMANE	13:00-13:45 ストレッチヨガ MAYU	休 23日 13:00-13:45 バレトン YAMANE
13:30-14:30 疲労回復ストレッチ URABE	13:30-14:15 ヒップアップトレーニング VICTORIA	13:00-13:45 ZUMBA TODA		14:30-15:15 民族ダンス NATALIA
18:30-19:15 エンジョイエアロ SEIKO	19:00-19:45 バレトン YAMANE	18:30-19:15 ボディメイクヨガ SEIKO	19:00-19:45 姿勢改善ピラティス KAORI	年長〜小6 18:00-19:00 キッズダンス A.I.Corporation
19:30-20:15 パワーヨガ SEIKO	20:00-20:45 ベーシックピラティス YAMANE	19:30-20:30 脂肪燃烧ステップ KAI	20:00-20:45 ZUMBA KAORI	19:30-20:30 脂肪燃烧系エアロ A.I.Corporation
20:30-21:15 ベーシックヨガ SHOKO	21:00-21:45 ステップアップエアロ KAI	20:45-21:45 ディスコワールド TOMO		21:00-21:45 ベーシックピラティス YAMANE

- お知らせ■
- ・今月の休講日 5日(月)、6日(火)
 - ・今月の代講日 なし
 - ・講師の都合により、レッスンの変更・休講の場合があります。その場合は、事前にメールにてお知らせしますので、ご了承ください。

参加料金			
レギュラー会員(1ヶ月) 4,500円/月		ワンレッスン (都度利用) 900円/1回	体験
先着 100名 限定 リニューアルキャンペーン 月会費 1ヶ月 半額		レッスンの 事前予約OK!	予約サイト 登録者限定
1ヶ月間レッスン 受け放題!		同時に4レッスンまで予約可能 ・クレジットカード払い、もしくは 当日現金払いが選べます	初回 体験レッスン 無料!
同時に5レッスンまで予約可能 ・クレジットカード払いのみ			

- ・当日現金でお支払いをされる方は、レッスン開始時刻までに支払い手続きを終えてください。レッスン開始後5分経過後の入場はできません。
- ・レッスンの定員は30名となります。【脂肪燃烧ステップ】の定員は20名となります。
- ・予約サイトに登録していない方は、当日定員に空きがある場合のみご参加いただけます。受付で確認のうえ、参加費を券売機(現金)にてお支払いください。
- ・ヨガマット等をお持ちでない方は、無料レンタルがあります。

スタジオレッスンおすすめの受講方法

★…運動量

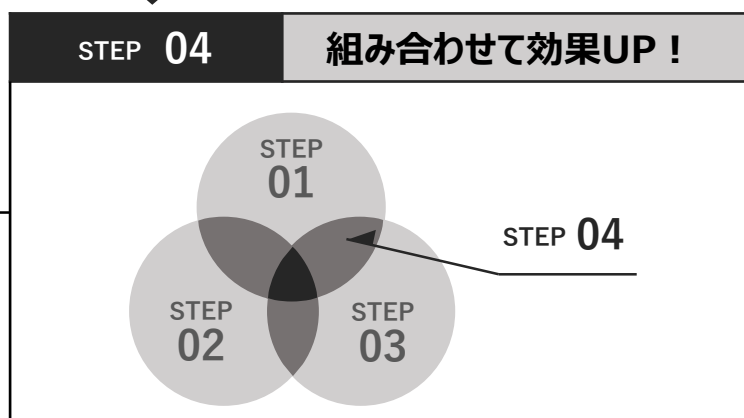
STEP
00

自身の身体や目標に合わせてレッスンを選びましょう

STEP 01	柔軟性を高めるレッスン				
疲労回復ストレッチ	URABE	★	自力整体	NAKAMOTO	★
からだ整う	YABUKI	★	モーニング健康体操	YAMAOKA	★★
中高年からのカラダづくり	URABE	★	ストレッチヨガ	MAYU	★★

STEP 02	姿勢改善や体幹強化のためのレッスン				
ベーシックヨガ	SHOKO	★★	バランスコーディネーション	YAMAMOTO	★★
リラックスヨガ	MAYU	★★	フローヨガ	TODA	★★
ベーシックピラティス	YAMANE TAKAKO	★★	肩こり・腰痛改善ピラティス	DAI	★★
姿勢改善ピラティス	KAORI	★★	バレトン	YAMANE	★★
ステップアップヨガ	MAYU	★★	パワーヨガ	SEIKO	★★★
ボディメイクヨガ	SEIKO	★★			

STEP 03	体力作りや有酸素運動のためのレッスン				
かんたんエアロ&ストレッチ	INAGAKI	★★	脂肪燃焼系エアロ	A.I.Corporation	★★★
エンジョイエアロ	SEIKO	★★★	ステップアップエアロ	KAI	★★★
ディスコワールド	TOMO	★★★	脂肪燃焼ステップ	KAI	★★★★
ZUMBA	TODA KAORI	★★★	ヒップアップトレーニング	VICTORIA	★★★★
民族ダンス	NATALIA	★★★			



スタジオレッスンについて

エフピコアリーナふくやまスタジオでは、「ピラティス」「ヨガ」「ZUMBA」「エアロビクス」「ストレッチ」など多種多様なグループレッスンをご用意しております。

また、老若男女問わず、運動初心者の方でも通いやすいように丁寧に優しいレッスンを心がけています。

4月より初回無料体験レッスンを開始するため、ぜひこの機会にレッスンに参加しましょう！

スタッフ一同心よりお待ちしております。

レッスン参加方法

01

QRコードを読み取る



02

予約サイトに登録する

03

レッスンの予約をする！

前月21日18時から、翌月レッスンの事前予約スタート！