

7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 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
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	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	12:30-13:15 ストレッチヨガ MAYU	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		NEW / 14:00-14:45 女性限定ペアストレッチ AI
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 脂肪燃焼ステップ KAI	20:00-20:45 ZUMBA KAORI	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	21:00-21:45 ステップアップエアロ KAI	20:45-21:30 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 7月22日(火)〜25日(金)
- ・今月の代講日 7月4日(金)11:00〜【バランスコーディネーション】は、【リラックスヨガ】(講師 MAYU)になります。
- ・※ 7月29日(火)、30日(水)は18時以降のレッスンのみとなります。
- ・講師の都合により、レッスンの変更・休講の場合があり終了します。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

- ・1ヶ月間レッスン受け放題！
- ・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

ワンレッスン
(都度利用)

900円/1回

- ・レッスンの事前予約OK！
- ・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！

レッスン参加方法

1 QRコードを読み取る

2 予約サイトに登録する

3 レッスンの予約をする

初回レッスン
無料！



前月21日18時から、翌月レッスンの事前予約スタート！

スタジオレッスンおすすめの受講方法

★…運動量

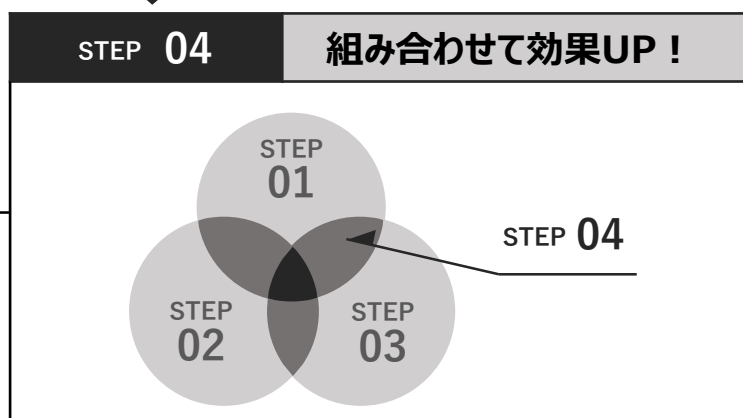
STEP
00

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	★★
女性限定ペアストレッチ	AI	★			

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	★★★★



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。初回無料体験レッスンを実施しておりますので、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。

確認事項

- 予約済の方は携帯電話を必ずお持ちください。
- 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名です。【脂肪燃焼ステップ】の定員は20名です。
- 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。