

2月エフィ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

休 9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

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
のびのびストレッチ
MAYU

休 13日
12:00-12:45
ボディセルフケア
AI

13:30-14:30
疲労回復ストレッチ
URABE

13:30-14:15
ボディメイク
VICTORIA

13:00-13:45
ZUMBA
TODA

休 13日
13:00-13:45
バレトン
YAMANE

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

NEW
18:30-19:15
脂肪燃焼系エアロ
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
9日 ベーシックヨガ
2日、16日 ボールでピラティス
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 2月11日(水)、2月23日(月)

・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。レッスン内容の詳細は、予約サイトにてご確認ください。

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

- ・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

- ・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！



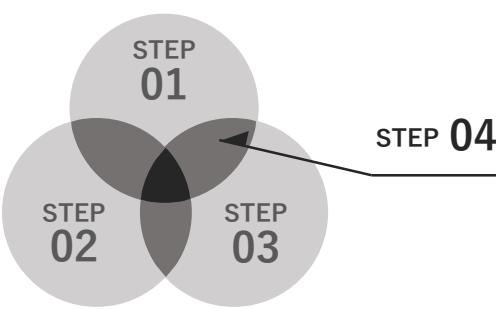
前月21日18時から、翌月レッスンの事前予約スタート！

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			
STEP 00	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
	ボディセルフケア	AI	★		
STEP 02		姿勢改善や体幹強化のためのレッスン			
自身の身体や目標に合わせてレッスンを選びましょう	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
	ボディメイクヨガ	SEIKO	★★	肩こり・腰痛改善ピラティス	DAI
	姿勢改善ピラティス	KAORI	★★	ポールでピラティス	SHOKO
	ステップアップヨガ	MAYU	★★	バレトン	YAMANE
	ベーシックピラティス	YAMANE TAKAKO	★★	パワーヨガ	SEIKO
STEP 03		体力作りや有酸素運動のためのレッスン			
自身の身体や目標に合わせてレッスンを選びましょう	かんたんエアロ&ストレッチ	INAGAKI	★★	脂肪燃焼系エアロ	A.I.Corporation
	脂肪燃焼系エアロ	A.I.Corporation	★★	ステップアップエアロ	KAI
	エンジョイエアロ	SEIKO	★★★	脂肪燃焼ステップ	KAI
	ディスコワールド	TOMO	★★★	ヒップアップトレーニング	VICTORIA
	ZUMBA	TODA KAORI	★★★		
STEP 04		組み合わせて効果UP！			
		<p>STEP 01</p> <p>STEP 02</p> <p>STEP 03</p> <p>STEP 04</p>			
スタジオレッスンについて					
<p>エ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で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！</p> <p>スタッフ一同心よりお待ちしております。</p>					

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。