

3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
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	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		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	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 2日、16日、30日 ベーシックヨガ 9日、23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 3月4日(水)17時までのレッスン、3月20日(金)
- ・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

- ・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！

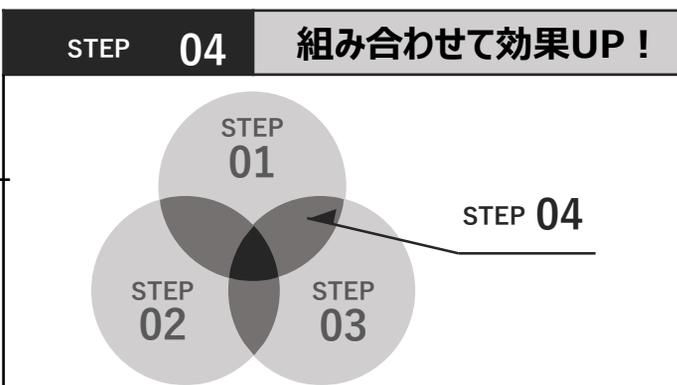
STEP
00

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	★	のびのびストレッチ	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			
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	★★	ボールでピラティス	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			
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	★★★	ボディメイク	VICTORIA	★★★★
ZUMBA	TODA KAORI	★★★			



スタジオレッスンについて

エプコアリーナふくやまスタジオでは、「ピラティス」「ヨガ」「ZUMBA」「エアロピクス」「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。