

プール & スタジオプログラム 佐久店 2025.7

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日
	スタジオ	プール	子供スタジオ レッスン	スタジオ	プール	子供スタジオ レッスン	スタジオ	プール	子供スタジオ レッスン	スタジオ	プール	子供スタジオ レッスン	スタジオ	プール	子供スタジオ レッスン	スタジオ
10:30	10:25~11:10 ベーシック LMダンス 上原	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田	機能改善	10:25~10:55 ピラティス 小山(奈)	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田	健康維持	10:20~10:50 かんたんエアロ 大熊	10:20~11:05 親子アクア (子供)		10:25~11:10 ボディバランス45 依田	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田	体力向上	10:30~11:15 サーキット トレーニング 小山(奈)	10:20~11:05 親子アクア (子供)	忍者ナイン 青木	10:10~11:10 ⑦シヴァナンダヨガ
11:00		11:05~11:35 はじめて水泳 初心者~ 重田		11:10~11:55 ステップ台 エクササイズ 森	11:10~11:40 理学療法士が教える 機能改善教室 カタ編 大塩	前日18時 から電話 予約OK	11:00~11:30 ズンバ 大熊	11:15~12:00 アクアピクス 古越		11:25~12:10 ZUMBA ズンバ 井出(久)	11:05~11:35 4泳法 初心者~ 重田		11:30~12:15 ボディバランス45 依田	11:15~12:15 幼児水泳 (子供)		ファミリー向けレッスン 11:20~(20程度) 事前にご確認ください
11:30	11:25~12:10 ボディパンプ45 小澤			12:05~12:50 メガダンス 森	12:05~12:50 理学療法士さんによる レッスンです! 定員14名迄。		11:45~12:15 中高年向け トレーニング 津金			12:20~12:50 レズミルズコア (やさしめ) 有井	11:45~12:15 水中三次元運動 (ハイドロ使用) 重田	前日18時 から電話 予約OK 定員12名				
12:00	12:20~ ⑦簡単ストレッチ 25分															
12:30																
13:00																
13:30	13:20~14:05 オキシジェノ45 井出	13:20~14:05 アクアピクス 古越	脂肪燃焼	13:20~14:05 誰でもかんたん スナバゴールド 井出(久)	13:20~13:50 理学療法士が教える 機能改善教室 カタ編 大塩	当日より 電話予 約OK	13:20~14:05 ボディバランス45 依田	13:30~14:15 水中ファットバーン (ハイドロ使用) 古越	脂肪燃焼	13:30~14:00 かんたんピラティス 小山(奈)	13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 林	機能改善	ファミリー会員向け レッスン 13:20~13:50 事前にご確認ください			⑦マークはバーチャルレッスン
14:00	14:20~15:05 1・15・29日 フラエクササイズ 8・22日太極舞 永岡	14:15~15:00 カラダ作り ウォーキング 上原	機能改善	14:20~15:05 中高年向け運動 有井	14:00~14:30 はじめて水泳 初心者 古越		14:20~15:05 ボディパンプ45 小澤			14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)	13:55~14:25 4泳法 林					
14:30																
15:00	15:15~ ⑦機能改善 トレーニング15分	15:45~16:30 キンダークラス (子供)		15:15~ ⑦すき間時間のリフ レッシュヨガ 15分			15:15~ ⑦呼吸深めるヨガ 18分			15:10~15:40 やさしいトランポリン 小澤	14:35~15:05 水中フットポイント 林 定員あり・予約制					
15:30																
16:00																
16:30																
17:00		16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。		16:30~17:30 忍者ナイン 青木	16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:20 キッズダンス ズンバキッズ 井出	16:30~17:30 忍者ナイン 青木	16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。		16:30~19:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 忍者ナイン 青木		16:30~19:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 忍者ナイン 青木	14:20~15:10 キッズダンス (キッズ) 井出	14:45~15:15 ⑦サーキット トレーニング
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30	19:10~19:55 ボディバランス45 依田	19:45~20:30 アクアピクス 井出	脂肪燃焼	19:10~19:30 ⑦体引きあがり 細長くなるストレッチ	19:45~20:30 ボディコンバット45 上原		19:10~19:40 Fatburn Extreme 有井	19:45~20:15 水中ファットバーン (ハイドロ使用) & AquaSPRINT® 古越		19:15~20:00 オキシジェノ45 井出(久)	19:40~20:10 はじめて水泳 初心者~ 林		19:25~20:10 ボディパンプ45 小澤			
20:00																
20:30	20:10~20:40 1・3・5週 X-55 2・4週 レズミルズコア 有井															
21:00	20:55~21:25 ユーバウンド30 (トランポリン) 小澤			20:45~21:15 JUMPダンス 上原			20:55~21:25 LMダンス 上原			20:15~21:00 ボディコンバット45 上原	20:15~21:00 ステップアップ スイム 林		20:25~20:50 ⑦ピラティス Vol4			
21:30																
22:00	定員12名迄															

新レッスンも登場!!
水曜日の夜や木曜午
前のスタジオレッスン
に新しいレッスンが始
まります!!
ぜひご参加くださ
い!!

・入場は担当者からの呼び込みが合図です
・入室の際に手の消毒をお願い致します
・レッスン終了後の速やかな退場をお願いします

プールレッスンは全て初心者の方から参加できます。



佐久店日曜週替わりプログラム

開始時刻

15:30~16:15

7月6日	ボディパンプ 	小澤
7月13日	 ボディコンバット	上原
7月20日	レズミルズコア  + ストレッチ	有井
7月27日	 オキシジェノ	井出

レッスン時間

一部変更のお知らせ

(金)プール成人レッスン(担当:林)について

下記の日程で開始時刻が変更となります。

変更日

- 6/13(金) • 6/27(金)
- 7/4(金) • 7/11(金)

開始時刻

- **カラダのためのウォーキング**

→ **12:45～13:10**

- **4 泳法**

→ **13:15～13:40**

水中ワンポイントレッスンは休講となります。

プール & スタジオプログラム 佐久店 2025.8

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日
	スタジオ	プール	子供スタジオ レッスン	スタジオ	プール	子供スタジオ レッスン	スタジオ	プール	子供スタジオ レッスン	スタジオ	プール	子供スタジオ レッスン	スタジオ	プール	子供スタジオ レッスン	スタジオ
10:30	10:25~11:10 ベーシック LMダンス 上原	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田	機能改善	10:25~10:55 ピラティス 小山(奈)	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田	健康維持	10:20~10:50 かんたんエアロ 大熊	10:20~11:05 親子アクア (子供)		10:25~11:10 ボディバランス45 依田	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田	体力向上	10:30~11:15 サーキット トレーニング 小山(奈)	10:20~11:05 親子アクア (子供)		10:10~11:10 ①身体喜ぶアクティブ ピラティス 63分
11:00		11:05~11:35 はじめて水泳 初心者~ 重田		11:10~11:55 ステップ台 エクササイズ 森	11:10~11:40 理学療法士が教える 機能改善教室 コカンセツ編 大塩	前日18時 から電話 予約OK	10:55~11:25 ズンバ 大熊	11:20~12:05 アクアビクス		11:25~12:10 ZUMBA ズンバ 井出(久)	11:05~11:35 4泳法 初心者~ 重田		11:30~12:15 ボディバランス45 依田	11:15~12:15 幼児水泳 (子供)		ファミリー向けレッスン 11:20~(20程度) 事前にご確認ください
11:30	11:25~12:10 ボディパンプ45 小澤			12:05~12:50 メガダンス 森	12:05~12:50 理学療法士さんによる レッスンです!! 定員14名迄。		11:40~12:20 中高年向け トレーニング 津金		12:20~12:50 レスミルスコア (やさしめ) 有井		11:45~12:15 水中三次元運動 (ハイドロ使用) 重田	前日18時 から電話 予約OK 定員12名				
12:00																
12:30	12:20~ ①ボールエクササイズ 20分															
13:00																
13:30	13:20~14:05 オキシジェノ45 井出	13:20~14:05 アクアビクス 古越	脂肪燃焼	13:20~14:05 誰でもかんたん スナバコールド 井出(久)	13:20~13:50 理学療法士が教える 機能改善教室 コカンセツ編 大塩	当日より 電話予約 OK	13:20~14:05 ボディバランス45 依田	13:30~14:15 水中ファットバーン (ハイドロ使用) 古越	脂肪燃焼	13:30~14:00 かんたんピラティス 小山(奈)	13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 林	機能改善	ファミリー会員向け レッスン 13:20~13:50 事前にご確認ください			①マークはバーチャルレッスン
14:00																
14:30	14:20~15:05 12・26日 フラエクササイズ 5・19日太極舞 永岡	14:15~15:00 カラダ作り ウォーキング 上原	機能改善	14:20~15:05 中高年向け運動 有井	14:00~14:30 はじめて水泳 初心者 古越		14:20~15:05 ボディパンプ45 小澤			14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)	13:55~14:25 4泳法 林					
15:00																
15:30	15:15~ ①いきいき体操 脳活編 15分			15:15~ ①もっと動ける自分に 上級ストレッチ 15分			15:15~ ①お尻ほぐれる股関節 ストレッチ 17分			15:10~15:40 やさしいトランポリン 小澤	14:35~15:05 水中ワンポイント 林 定員あり・予約制					
16:00		15:45~16:30 キンダークラス (子供)								定員12名迄	15:45~16:30 キンダークラス (子供)					
16:30																
17:00		16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。		16:30~17:30 忍者ナイン 青木	16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。		16:30~17:30 忍者ナイン 青木	16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。		16:30~19:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~19:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。		13:30~19:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。			
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30	19:10~19:55 ボディバランス45 依田			19:10~19:30 ①魅せるお腹 トレーニング			19:10~19:40 Fatburn Extreme 有井	プールサイドで15分 前から受付開始 定員12名		19:15~20:00 オキシジェノ45 井出(久)	19:40~20:10 はじめて水泳 初心者~ 林		19:25~20:10 ボディパンプ45 小澤			
20:00		19:45~20:30 アクアビクス 井出	脂肪燃焼	19:45~20:30 ボディコンバット45 上原			19:55~20:40 ボディパンプ45 船路			20:15~21:00 ボディコンバット45 上原	20:15~21:00 ステップアップ スイム 林		20:25~20:55 ①呼吸深める ピラティス Vol2			
20:30	20:10~20:40 1・3・5週 X-55 2・4週 レズミルスコア 有井			20:45~21:15 LMダンス 上原			20:55~21:25 JUMPダンス 上原									
21:00	20:55~21:25 ユーパウンド30 (トランポリン) 小澤															
21:30																
22:00	定員12名迄															

新しいレッスンが水曜日の夜や木曜午前のスタジオレッスンに登場しています!!
ぜひご参加ください!!

- ・入場は担当者からの呼び込みが合図です
- ・入室の際に手の消毒をお願い致します
- ・レッスン終了後の速やかな退場をお願いします

プールレッスンは全て初心者の方から参加できます。



佐久店日曜週替わりプログラム



開始時刻

15:30~16:15

8月3日	U-BOUND	小澤
8月10日	オキシジェノ	井出
8月17日	レズミルズコア + ストレッチ	有井
8月24日	ボディパンプ	小澤
8月31日	体幹フローヨガ	バーチャル レッスン