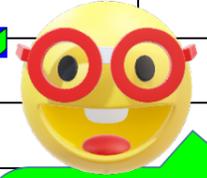


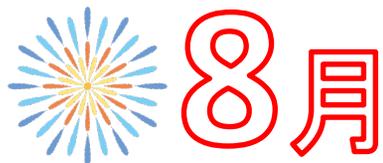
プール & スタジオプログラム 佐久店 2025.8

	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 アクアピクス		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 メガダンス 森	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 アクアピクス 古越	脂肪燃焼	13:20~14:05 誰でもかんたん スピンハコールド 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						
16:00		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			19:15~20:00 オキシジェノ45 井出(久)						
20:00		19:45~20:30 アクアピクス 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			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			
20:30	20:10~20:40 1・3・5週 X-55 2・4週 レズミルスコア 有井									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			
21:00	20:55~21:25 ユーパウンド30 (トランポリン) 小澤			20:45~21:15 LMダンス 上原			20:55~21:25 JUMPダンス 上原									
21:30																
22:00	定員12名迄															

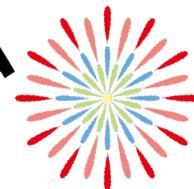

新しいレッスンが水曜日の夜や木曜午前のスタジオレッスンに登場しています!!
ぜひご参加ください!!

・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