

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 ⑩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 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 ボディバンプ45 小澤			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	前日18時 から電話 予約OK 定員12名					
12:00	12:20~ ⑦ボールエクササイズ 20分															
12:30																
13:00																⑩マークはバーチャルレッスン
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 ズンバゴールド 井出(久)	13:20~13:50 理学療法士が教える 機能改善教室 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	13:20~13:50 キッズダンス (キッズ) 井出	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		
14:00	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 ボディバンプ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										15:10~15:40 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					14:20~15:10 キッズダンス (キッズ) 井出
15:00	15:15~ ⑦いきいき体操 脳活編 15分	15:45~16:30 キンダークラス (子供)		15:15~ ⑦もっと動ける自分に 上級ストレッチ 15分			15:15~ ⑦お尻ほぐれる股関節 ストレッチ 17分			定員12名迄	15:45~16:30 キンダークラス (子供)					14:45~15:15 ⑦ボクシングEX②
15:30																
16:00																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。
16:30																15:30~16:30 ダンス (中高生) 井出
17:00																16:50~17:40 キッズダンス (リトル) 井出
17:30																
18:00																
18:30																18:00~18:50 キッズダンス (キッズ) 井出
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魅せるお腹 トレーニング	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	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 ボディバンプ45 小澤			
20:00	20:10~20:40 1・3・5週 X-55 2・4週 レズミルスコア 有井						19:55~20:40 ボディバンプ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 ⑦呼吸深める ピラティス Vol2			
20:30																
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 LMダンス 上原			20:55~21:25 JUMPダンス 上原									
21:30	定員12名迄															
22:00																

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。



8月

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

プール&スタジオプログラム 佐久店 2025.9

	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	
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 ヒザ編 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 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)		10:45~ 週替わりレッスン 館内掲示致します
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	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ボールエクササイズ 20分															⑦マークはバーチャルレッスン
12:30																
13:00					13:20~13:50 理学療法士が教える 機能改善教室 ヒザ編 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	脂肪燃烧	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			13:30~14:30 ⑦筋膜リリースヨ ガ
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	脂肪燃烧	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)	14:35~15:05 水中フットポイント 林 定員あり・予約制				14:20~15:10 キッズダンス (キッズ) 井出	
14:00	14:20~15:05 9・23日 フラエクササイズ 2・16・30日太極 舞	14:15~15:00 カラダ作り ウォーキング 上原	機能改善	15:15~ ⑦もっとうる自分 に上級ストレッチ 15分			15:15~ ⑦お尻ほぐれる股間 筋ストレッチ 17分			15:10~15:40 やさしいトランポリン 小澤					15:30~16:30 ダンス (中高生) 井出	
14:30																
15:00	15:15~ ⑦いきいき体操 脳活編 15分	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)					
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			16:50~17:40 キッズダンス (リトル) 井出		
17:30																
18:00																
18:30				18:00~18:50 キッズダンス ズンバキッズ 井出		18:00~18:50 キッズダンス ズンバキッズ 井出									18:00~18:50 キッズダンス (キッズ) 井出	
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	脂肪燃烧	19:10~19:30 ⑦魅せるお腹 トレーニング			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	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	20:10~20:40 1・3・5週 X-55 2・4週 レズミルズコア 有井						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 ⑦呼吸深める ピラティス Vol2			
20:30																
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									
21:30	定員12名迄															
22:00																

日曜日のスタジオレ
ッスの時間帯に変更
があります!
レッスン内容と共に別
紙の「日曜週替わりス
ケジュール」で確認し
てご参加ください!

・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。

**2025 年 9 月より
日曜週替わりレッスンの
開始時刻が時間変更となります。**

開始時刻 ↓

10:45~11:30

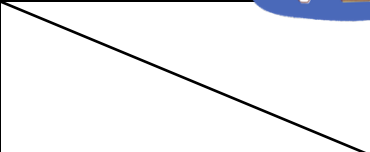


9月

佐久店日曜週替わりプログラム

開始時刻 **10:45~11:30** ※9/21以外※



9月7日	バーチャル 「JAZZ HIPHOP」 	
9月14日	 U-BOUND	
9月21日	レッスン時間 10:45~11:45 ピラティス 	
9月28日	 X-55	