

2025.10

	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 カタ編 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 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				⑦マークはバーチャルレッスン
12:00	12:20~ ⑦もっと動ける自分に 上級ストレッチ15分															
13:00					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			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 アクアビクス 古越	脂肪燃焼	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			14:20~15:10 キッズダンス (キッズ) 井出		
14:00	14:20~15:05 7・21日 フラエクササイズ 14・28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						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			15:30~16:30 ダンス (中高生) 井出		
15:00	15:15~ ⑦お尻・お腹・二の腕 簡単シェパ 15分	15:45~16:30 キンダークラス (子供)		15:15~ ⑦ピラティスの基本動 作			15:15~ ⑦呼吸を深める ピラティス 15分			定員12名迄	15:45~16:30 キンダークラス (子供)			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。	16:50~17:40 キッズダンス (リトル) 井出	
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		16:30~19:00 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		16:30~19:30 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				
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 アクアビクス 井出	脂肪燃焼	19:10~19:30 ⑦女性の為のストレッチ			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 レズミルズコア 有井			19:45~20:30 ボディコンバット45 上原			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バーニングファイ ターVol.7 ムエタイ 編			
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																
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。																

 10月 佐久店日曜週替わりプログラム
開始時刻 **10:45~11:30** ※10/19、10/26を除く※

10月5日	U-BOUND 	小澤
10月12日	 X-55	有井
10月19日	<u>10:45~11:45</u> ピラティス 	小山(奈)
10月26日	<u>10:45~11:15</u> エアロビクス	たかつき 高附
	<u>11:20~11:50</u> ステップ台エクササイズ	

