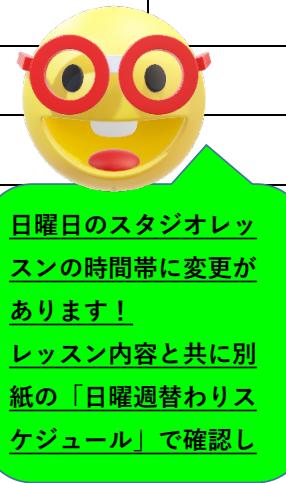


プール＆スタジオプログラム 佐久店

2025. 11

	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 ベースick 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 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)	11:45~12:15 水中三次元運動 (ハンドロ使用) 重田	11:15~12:15 幼児水泳 (子供)					
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 レズミルズコア (やさしめ) 有井	12:20~12:50 レズミルズコア (やさしめ) 有井	12:20~12:50 レズミルズコア (やさしめ) 有井	11:30~12:15 ボディバランス45 依田			10:45～ 週替わりレッスン 館内掲示致します	
12:00	12:20～ ⑦もっと動ける自分に 上級ストレッチ15分															⑦マークはバーチャルレッスン	
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 ズンバゴールド 井出(久)	13:20~14:05 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	13:20~14:05 脂肪燃焼	13:30~14:00 かんたんピラティス 小山(奈)	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	13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 林	13:30~14:30 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	
14:00	14:20~15:05 4・18日 フラエクササイズ 11・25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	14:20~15:05 ボディパンプ45 小澤	14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)	14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)	14:30~15:00 水中ワンポイント 林 定員あり・予約制	14:30~15:00 水中ワンポイント 林 定員あり・予約制					
14:30																	
15:00																	
15:30	15:15～ ⑦お尻・お腹・二の腕 簡単シェアップ15分			15:15～ ⑦ピラティスの基本動作 17分		15:15～ ⑦呼吸を深める ピラティス 15分			15:10~15:40 やさしいトランポリン 小澤	15:45~16:30 キンダークラス (子供)							
16:00		15:45~16:30 キンダークラス (子供)							定員12名迄								
16:30																	
17:00				16:30~17:30 忍者ナイン 青木			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		16:30~17:30 忍者ナイン 青木		16:30~17:30 忍者ナイン 青木				
17:30			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。				16:30~19:00 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。		17:30~18:30 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。		17:30~18:30 忍者ナイン 青木		16:50~17:40 キッズダンス (リトル) 井出		
18:00							18:00~18:50 キッズダンス ズンバキッズ 井出										
18:30							18:00~18:50 キッズダンス ズンバキッズ 井出										
19:00																	
19:30	19:10~19:55 ボディバランス45 依田			19:10~19:30 ⑦コアトレーピラティス			19:10~19:40 Fatburn Extreme 有井		19:15~20:00 オキシジェノ45 井出(久)		19:45~20:15 水中フットバーン (ハイドロ使用) & AquaSPRINT® 古越		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	19:45~20:30 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		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 ユーパウンド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																	
22:00			定員12名迄														



- ・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。

11月

佐久店日曜週替わりプログラム

開始時刻**10:45～11:30** ※11/9、11/23を除く※



11月2日	ボディパンプ 	小澤
11月9日	 11:00～12:00 ZUMBA	大熊
11月16日	オキシジェノ 	井出
11月23日	10:45～11:15 トランポリンエクササイズ	高附
	11:20～11:50 エアロビクス	
11月30日	 U-BOUND	小澤

