

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)		10:45~ 週替わりレッスン 館内掲示致します
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)		
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					⑤マークはバーチャルレッスン
12:00	12:20~ ⑤もっと動ける自分に 上級ストレッチ15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 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 ⑤筋膜リリースヨガ
14:00																
14:30	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	
15:00																
15:30	15:15~ ⑤お尻・お腹・二の腕 簡単シェラップ15分			15:15~ ⑤ピラティスの基本動作 17分			15:15~ ⑤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					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。	15:30~16:30 ダンス (中高生) 井出
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。	16:30~17:20 キッズダンス 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			16:50~17:40 キッズダンス (リトル) 井出	
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 ⑤コアトレピラティス			19:10~19:40 Fatburn Extreme 有井			19:15~20:00 オキシジェノ45 井出(久)			19:25~20:10 ボディバンプ45 小澤			
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 ボディバンプ45 船路	19:45~20:15 水中フットバーン (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		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 ⑤バーニングファイ ターVol.7 ムエタイ編			
20:30	20:10~20:40 1・3・5週 X-55 2・4週 レズミルスコア 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									
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

・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	 <u>11:00~12:00</u> ZUMBA	大熊
11月16日	オキシジェノ 	井出
11月23日	<u>10:45~11:15</u> トランポリンエクササイズ	高附
	<u>11:20~11:50</u> エアロビクス	
11月30日	 U-BOUND	小澤

