

# 12/29(月) レッスンプログラム

	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:高附
	13:30~14:15	レズミルズコア+ストレッチ:有井
	19:30~20:30	ボディパンプ60:小澤

**1年間ありがとうございました!**



# プログラムスケジュール 佐久店 2026.1

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	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	10:25~10:55 ピラティス30:小山(奈)	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング:重田	10:20~10:50 かんたんエアロ:大熊	10:20~11:05 親子アクア (子ども)	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	9:00~10:00 忍者ナイン:青木	10:20~11:05 親子アクア (子ども)	週替わりレッスン ※館内掲示または HPをご確認下さい※
11:00									10:30~11:15 サーキットトレーニング :小山(奈)		
11:30	11:25~12:10 ボディパンプ45 :小澤	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(予約制)	10:55~11:25 ZUMBA(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	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 (子ども)	
12:00									11:45~12:15 水中三次元運動 (ハイドロ使用):重田		
12:30	⑤ 12:20~ ベルビックスストレッチ 30分		12:05~12:50 メガダンス :森	前日18時より 電話予約(定員14名)	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	前日18時より 電話予約(定員12名)			
13:00				当日より電話・フロント 予約OK(定員14名)							
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	13:20~14:05 誰でもかんたん ZUMBAゴールド:井出	13:20~13:50 理学療法士が教える 機能改善教室 カタ編:大塩(予約制)	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	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 ファミリー会員向け レッスン		⑤ 13:30~14:30 ピラティス
14:00											
14:30	14:20~15:05 6.20日 フラエクササイズ 13.27日 太極舞 :永岡	14:15~15:00 カラダ作りウォーキング :上原	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	当日より電話・フロント 予約OK(定員14名)	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A):井出		
15:00									14:30~15:00 水中ワンポイント:林		
15:30	⑤ 15:15~ コアトレピラティス 15分		⑤ 15:15~ 膝痛改善エクササイズ 17分		⑤ 15:15~ モナリザエクササイズ 14分		15:10~15:40 やさしいトランポリン :小澤		15:30~16:30 ダンスクラス (中高生):井出	13:30~19:30の間は 子どもスクール レッスンを実施 しております。	
16:00		15:45~16:30 キンダークラス (子ども)					定員12名	15:45~16:30 キンダークラス (子ども)			
16:30	16:30~17:30 忍者ナイン(子ども) :青木	16:30~19:00の間は 子どもスクール レッスンを実施 しております。		16:30~17:20 キッズダンス (ジュニア初級):井出	16:30~19:00の間は 子どもスクール レッスンを実施 しております。	16:30~17:30 忍者ナイン(子ども) :青木	16:30~17:30 忍者ナイン(子ども) :青木	16:30~17:30 忍者ナイン(子ども) :青木	16:30~19:30の間は 子どもスクール レッスンを実施 しております。	16:50~17:40 キッズダンス (リトル):井出	参加人数により 利用できるコースが 異なりますので、 あらかじめご確認を お願い致します。
17:00						17:30~18:30 忍者ナイン(子ども) :青木		17:30~18:30 忍者ナイン(子ども) :青木			
17:30											
18:00	18:00~18:50 キッズダンス (ジュニア入門):井出	参加人数により 利用できるコースが 異なりますので、 あらかじめご確認を お願い致します。		18:00~18:50 キッズダンス (ジュニア中級):井出	参加人数により 利用できるコースが 異なりますので、 あらかじめご確認を お願い致します。				18:00~18:50 キッズダンス (キッズB):井出		
18:30											
19:00								⑤ 18:55~19:15 筋トレヨガ 20分			
19:30	19:15~20:00 ボディバランス45 :依田		19:25~20:05 オキシジェノ45 :井出		19:10~19:40 Fatburn Extreme :有井		19:30~20:15 ボディコンバット45 :上原	19:40~20:10 はじめて水泳 初心者~ :林	19:25~20:10 ボディコンバット45 :上原		
20:00		19:45~20:30 アクアピクス :井出			19:55~20:40 ボディパンプ45 :船路	19:45~20:15 水中ファットバーン (ハイドロ使用) +AquaSPRINT®:古越	20:30~21:15 JUMPダンス45 :上原	20:15~21:00 ステップアップスイム :林	⑤ 20:25~20:55 コアトレーニング 30分		
20:30	20:15~21:00 1.3.5週 X-55(30) 2.4週 レズミルズコア30 +ストレッチ15:有井		20:20~21:05 Uパウンド45 :小澤		20:55~21:25 LMダンス:上原						
21:00											
21:30						プールサイドで15分前 から受付開始 (定員12名)					

📖 全てのレッスンが、初心者の方からご参加いただけます 📖

- ⑤ マークはバーチャルレッスンです
- 入場は担当インストラクター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
- レッスン終了後は速やかなご退場をお願い致します

# 1月

## 佐久店日曜週替わりプログラム

開始時刻**10:45~11:30** ※1/18を除く※



1月4日	X-55 	有井
1月11日	 オキシジェノ	井出
1月18日	<u>11:00~12:00</u> ZUMBA 	大熊
1月25日	 ボディパンプ	小澤



# 2026