

# プール&スタジオプログラム 佐久店 2025.12

	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~ ㊦ベルビックスストレッチ 31分															㊦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 アクアビクス 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 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	脂肪燃焼 13:30~14:15 水中ファットバーン (ハイドロ使用) 古越	当日より電 話予約OK 定員12名	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			13:30~14:20 ㊦ ピラティス			
14:00																			
14:30	14:20~15:05 2・16日 フラエクササイズ 9・23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			14:15~15:00 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~ ㊦コアトレピラティス 15分			15:15~ ㊦膝痛改善エクサ サイズ 17分			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				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 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		16:50~17:40 キッズダンス (リトル) 井出					
17:30												17:30~18:30 忍者ナイン 青木			17:30~18:30 忍者ナイン 青木				
18:00			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		
18:30																			
19:00																			
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 井出			19:10~19:40 Fatburn Extreme 有井	プールサイドで15分 前から受付開始 定員12名		18:55~19:15 ㊦筋トレヨガ 20分									
20:00		19:45~20:30 アクアビクス 井出	脂肪燃焼				19:55~20:40 ボディパンプ45 船路			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						
20:30	20:15~21:00 1・3・5週 X-55 2・4週 レスミルスコア +ストレッチ 有井			20:20~21:05 Uバウンド 小澤			20:55~21:25 LMダンス 上原			20:30~21:15 JUMPダンス 上原	20:15~21:00 ステップアップ スイム 林		20:25~20:55 ㊦コアトレーニング 30分			・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			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
																プールレッスンは全て初心者の方から参加できます。			

# 12月

## 佐久店日曜週替わりプログラム

開始時刻**10:45~11:30** ※12/7を除く※



12月7日	<u>11:00~12:00</u> <b>ZUMBA</b> 	大熊
12月14日	 <b>オキシジェノ</b>	井出
12月21日	レスミルズコア + ストレッチ 	有井
12月28日	 <b>ボディパンプ</b>	小澤

