

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		10:20~11:05 親子アクア (子供)	10:30~11:15 サーキット トレーニング 小山(奈)	忍者ナイン 青木	
11:00	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 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 アクアピクス 古越		11:05~11:35 4泳法 初心者～ 重田	11:45~12:15 水中三次元運動 (ハンドロ使用) 重田	前日18時 から電話 予約OK 定員12名	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	12:20～ ⑤ペルビクストレッチ 31分			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						⑤マークはバーチャルレッスン	
12:00																	
12:30																	
13:00																	
13:30	13:20~14:05 オキシジェン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 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	13:20~14:05 脂肪燃焼	13:30~14:00 かんたんピラティス 小山(奈)	13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 林	13:30~14:00 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 ⑤ ピラティス	
14:00	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	14:20~15:05 水中ファットバーン (ハンドロ使用) 古越	14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)	14:15~15:00 水中ワンポイント 林	14:35~15:05 水中ワンポイント 林 定員あり・予約制						
14:30																	
15:00	15:15～ ⑤コアトレーニング 15分			15:15～ ⑤膝痛改善エクサ サイズ 17分			15:15～ ⑤モナリザ エクササイズ14分		15:10～15:40 やさしいランボリン 小澤	15:45～16:30 キンダークラス (子供)	15:45～16:30 キンダークラス (子供)	定員12名迄					14:20～15:10 キッズダンス (キッズ) 井出
15:30																	
16:00		15:45～16:30 キンダークラス (子供)														15:30～16:30 ダンス (中高生) 井出	
16:30																	
17:00				16:30～19:00 忍者ナイン 青木			16:30～19:00 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。		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				
18:00									17:30～18:30 忍者ナイン 青木		17:30～18:30 忍者ナイン 青木						
18:30				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	
19:00																	
19:30	19:15～20:00 ボディバランス 45 依田			19:25～20:05 オキシジェン 井出			19:10～19:40 Fatburn Extreme 有井		18:55～19:15 ⑤筋トヨガ 20分		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	脂肪燃焼					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 (ハンドロ使用) & AquaSPRINT® 古越		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 ⑤コアトレーニング 30分			
20:30	20:15～21:00 1・3・5週 ×-55 2・4週 レズミルズコア +ストレッチ 有井			20:20～21:05 リバウンド 小澤			20:55～21:25 LMダンス 上原										
21:00																	
21:30																	
22:00																	

夜のスタジオレッスン
に変更があります！
ご確認の上レッスンに
ご参加ください！
寒い季節ですが身体を
動かし免疫力向上させ
ていきましょう！！

- ・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。

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	11:00～12:00 ZUMBA 	大熊
12月14日	オキシジエノ	井出
12月21日	レズミルズコア + ストレッチ 	有井
12月28日	ボディパンプ	小澤

