

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
10:30 10:25~11:10 ペーシック 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)
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 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
12:00 ⑤ 12:20~ ベルビックストレッチ 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	
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 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	13:20~13:50 カラダのための ウォーキング:林
14:00	14:15~15:00 6.20日 フラエクササイズ 13.27日 太極舞 :永岡	14:20~15:05 カラダ作りウォーキング :上原	14:20~15:05 はじめて水泳 初心者~ :古越	14:00~14:30 ボディパンプ45 :小澤	13:30~14:00 かんたんピラティス :小山(奈)
14:30 ⑤ 15:15~ コアトレーニング 15分				14:15~15:00 ボディパンプ45 :小澤	13:55~14:25 4泳法:林
15:00 15:45~16:30 キンダークラス (子ども)	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	14:30~15:00 水中ワンポイント:林	14:20~15:10 キッズダンス (キッズA):井出
15:30				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
16:00				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	16:30~17:30 忍者ナイン(子ども) :青木	16:30~17:30 忍者ナイン(子ども) :青木	16:50~17:40 キッズダンス (リトル):井出
17:00	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。	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。	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	18:00~18:50 キッズダンス (ジュニア中級):井出
17:30					
18:00 18:00~18:50 キッズダンス (ジュニア入門):井出		18:00~18:50 キッズダンス (ジュニア中級):井出			
18:30					
19:00 19:15~20:00 ボディバランス45 :依田			19:10~19:40 Fatburn Extreme :有井	19:45~20:15 ボディコンバット45 :上原	19:25~20:10 ボディコンバット45 :上原
19:30 20:15~21:00 1.3.5週 X-55(30) 2.4週 レスマイルズコア30 +ストレッチ15:有井	19:45~20:30 アクアピクス :井出	20:20~21:05 Uバウンド45 :小澤	19:55~20:40 ボディパンプ45 :船路	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
20:00					⑤ 20:25~20:55 コアトレーニング 30分
20:30					
21:00			20:55~21:25 LMダンス:上原	21:30	
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	 オキシジエノ	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

2026.02 プログラムスケジュール 佐久店

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
10:30 10:25~11:10 ペーシック 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)
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 コカンセツ編: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
12:00 ⑤ 12:20~ 姿勢改善ピラティス 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	
13:00			当日より電話・フロント 予約OK(定員14名)		12:20~12:50 レズミルズコア (やさしめ):有井
13:30 13:20~14:05 オキシジェノ45 :井出	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 コカンセツ編: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	13:20~13:50 カラダのための ウォーキング:林
14:00	14:15~15:00 3.17日 フラエクササイズ 10.24日 太極舞 :永岡	14:20~15:05 カラダ作りウォーキング :上原	14:20~15:05 はじめて水泳 初心者~ :古越	14:00~14:30 ボディパンプ45 :小澤	13:30~14:00 かんたんピラティス :小山(奈)
14:30 ⑤ 15:15~ 上半身シェイプアップ トレーニング 15分				14:20~15:05 ボディパンプ45 :小澤	13:55~14:25 4泳法:林
15:00 ⑤ 15:15~ 機能改善トレーニング 16分			⑤ 15:15~ 肩痛改善エクササイズ 17分		14:30~15:00 水中ワンポイント:林
15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	15:45~16:30 キンダークラス (子ども)		⑤ 15:15~ やさしいトランポリン :小澤	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 (子ども)
				定員12名	15:30~16:30 ダンスクラス (中高生):井出
	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。	16:30~17:30 忍者ナイン(子ども) :青木	16:30~17:30 忍者ナイン(子ども) :青木	16:50~17:40 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。	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。	17:30~18:30 忍者ナイン(子ども) :青木	17:30~18:30 忍者ナイン(子ども) :青木	18:00~18:50 キッズダンス (キッズB):井出
	18:00~18:50 キッズダンス (ジュニア入門):井出	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。				
	19:15~20:00 ボディバランス45 :依田	19:25~20:10 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
	20:15~21:00 1.3.5週 X-55(30) 2.4週 レスマイルズコア30 +ストレッチ15:有井	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	20:15~21:00 ステップアップスイム :林
		20:20~21:05 Uバウンド45 :小澤		20:55~21:25 LMダンス:上原	20:30~21:15 JUMPダンス45 :上原
		定員12名		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

2月

佐久店日曜週替わりプログラム

開始時刻**10:45～11:30** ※2/8を除く※

2月1日	オキシジェノ	井出
2月8日	<u>10:45～11:45</u> サーキットトレーニング	小山(奈)
2月15日	ボディバンプ	小澤
2月22日	X-55	有井