

プール&スタジオプログラム 小諸 2018年 8月

	火		水		木		金		土		日	
	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	プール	スタジオ
10:00				1,29/8,22								
10:30				10:20~10:40 はじめてエアロ アロ小林				2,16,30/9,23				
11:00	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング岩下	10:30~11:15 ボディコンバット 45 塩川	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング塩川	10:50~11:35 バランス コーディネ ーション 山岸 第2,4週	10:30~10:50 浮き棒ウォーキン グ◎ 小原	10:30~11:20 太極舞& ウェーブ タイチ 太田	10:30~11:00 カラダのための◎ ウォーキング塩入	10:30~11:30 ステップ コンビネーション	10:30~11:30 まで子供ス クルのため コースを一部 使わせていた だきます。ご 了承下さい。	10:30~11:30 ボディ パンプ		
11:30	親子アクア、キン ダークラス 1、2コースを使 わせていただきま す。ご了承下さい	7,21/14,28 11:25~12:25 はじめて ベリー ダンス (奇数週) 前島	11:05~11:35 はじめて水泳 初心者~ 塩川	11:45~12:15 スタンディング ピラティス 野中	10:55~11:35 アクアビクス 小原	11:30~12:00 フィットネスフ ラ 太田	親子アクア、キン ダークラス 1、2コースを使 わせていただきま す。ご了承下さい。	11:40~12:25 ラテンエアロ 小山(奈) ☆☆		岩下		
12:00		11:25~11:40 はじめて ベリー ダンス (奇数週) 前島	11:40~12:10 4水泳I 初~中級 塩川	12:20~12:50 ZUMBA ズンバ 野中		12:10~12:55 ボディ バランス45 岩下		12:30~12:50 シンテックス トーン 小山(奈)			11:40~12:10 はじめて BAILABAILA 太田	
12:30		11:45~12:45 ボディケア ストレッチ 市川						12:30~13:00 はじめて水泳 初心者限定			12:20~12:50 筋トレ& ストレッチ 太田	
13:00		13:05~14:05 シンプル ヨガ	13:15~14:00 アクアビクス 野中	13:05~13:50 ピラティス 小山(奈)	13:15~13:50 カラダのための◎ ウォーキング塩川	13:05~13:35 中高年向け エクササイズ 小原◎	13:15~13:45 4泳法I 初~中級 船路	13:05~13:35 中高年向け ストレッチ◎ 岩下	13:00~13:45 4泳法II 中級~阿部&林			
13:30	13:15~13:45 はじめて水泳 初心者~ 船路	井出(智)		13:55~14:25 はじめて水泳 初心者~ 塩川	13:55~14:25 はじめて水泳 初心者~ 塩川	13:45~14:45 オリジナル エアロ 小原☆☆☆	13:50~14:20 4泳法II 中級~ 船路	13:45~14:45 ボディ バランス 岩下				
14:00	13:50~14:20 4泳法II 中~上級 船路			14:15~15:00 ボディ コンバット45 船路	14:30~15:00 4泳法I 初~中級 塩川							
14:30		14:15~15:00 ラテンエクスプレ スコンサルサ® 甘利 NEW										
15:00												
15:30		15:10~15:25 引締めクラス岩下				15:00~15:30 ゴルフに効くストレ ッチ&筋トレ 岩下						15:00~16:10 週替わり レッスン
<p>火・木曜日の16:00~19:00、水・金曜日の16:30から18:30、土曜日の14:10~18:10の間は、子供のスイミングスクールのため25mプールはご使用でき なくなりす。(但し、コースが空けば利用可)</p> <p>選手コースにおいて火・水・木曜日が20:00まで、土曜日は19:30までプールを利用させていただいております。御了承ください。</p>												
18:30												
19:00		19:00~19:45 ZUMBA ズンバ 山岸		19:00~19:45 ヨガ 野中		19:00~19:50 ベーシック エアロ 山岸☆☆		19:15~20:00 ボディ パンプ45 岩下		19:00~20:00 ボディ コンバット 船路	(エアロビクス以外の目安)	
19:30							19:30~20:15 アクアズンバ				やさしい内容です 初心者からOK	
20:00	19:55~20:40 アクアビクス 山岸	20:00~21:00 ボディ パンプ 船路	20:00~20:30 はじめて水泳 初心者~ 林	19:55~20:40 BAILABAILA パイラパイラ 太田(真)	20:00~20:45 ブチマスターズ	20:00~20:50 ヒップホップ 山岸	太田(知)	10,24/3,17,31 20:10~20:55 ボディ アタック45 塩川	20:10~21:10 ボディ コンバット 塩川		初心者からOKですが 運動量の多い内容	
20:30				20:30~21:00 4泳法I 初~中級 林	20:50~21:20 ボディバランス 30 岩下					20:10~21:10 ボディ バランス 岩下		
21:00						21:00~21:45 オキシジェノ 山岸		21:10~21:50 キレイに なるヨガ 小林(亜)	21:20~21:50 キレイに なるヨガ 小林(亜)			
21:30		21:10~21:40 CXWORX 臼田 シーエクワークス		21:30~22:00 CXWORX 岩下								
22:00		21:50~22:20 ボディアタック30 塩川		22:05~22:35 ボディアタック岩下								

<エアロビクス>
 ☆ 初心者向け
 ☆☆ 初心者~
 ☆☆☆ 中~上級
 ☆マーク以外のプ
 ログラムははじめての
 方から参加いただけ
 ます。
 ◎ 中高年向け
 クラスです。

<泳法クラス>
 初心者級
 25m泳げない方。
 初級
 1泳法25m泳げる
 方。
 中級
 1~2泳法50m泳
 げる方。
 上級
 2~4泳法50m泳
 げる方。

**【スタジオ
プログラム】**

火~木午前中
 週替わりレッス
 ンは
 第1, 3, 5週と
 第2, 4週で入れ替
 わります。
 ご注意ください。
 金曜日夜週替わり
 レッソンは隔週で
 す。

「喉が渇く前に水分補給」
 が運動時の鉄則です！
 安全に運動しましょう！