

# プール&スタジオプログラム 小諸 2017年 12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				6,20/13,27 10:20~10:40 はじめてエアロ 小林								
10:30	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1,3,5週	10:30~10:50 浮き棒ウォーキング◎ 小原	10:30~11:20 太極舞 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 森☆☆☆	10:30~12:30 まで子供スクールのため コースを一部 使わせていただきます。 ご了承ください。	10:30~11:30 ボディ パンプ 岩下		
11:00	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。ご了承ください。	11:25~12:25 はじめてペリー ダンス (奇数週) 前島	11:05~11:35 はじめて水泳 初心者~ 塩川	11:40~12:10 4水泳I 初~中級 塩川	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	11:40~12:25 ラテンエアロ 小山(奈) ☆☆					
11:30		11:25~11:55 ストレッチ (偶数週) 小林(祐)				12:10~12:55 ボディ バランス45 岩下						
12:00		5,19/12,26		11:45~12:15 骨盤セルフコンディ ショニング 野中					12:30~13:00 はじめて水泳 初心者限定	11:40~12:40 ベーシック エアロ 太田☆☆		
12:30				12:20~12:50 ZUMBA ズンバ 野中								
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 エアロ 小原☆☆◎	13:15~13:45 4泳法I 初~中級 船路	13:05~13:35 中高年向け運動 ストレッチポール 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)										
14:00	13:50~14:20 4泳法II 中~上級 船路				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				
14:30		14:15~15:00 ボディ バランス45 岩下		14:30~15:15 ボディ コンバット45 船路	14:30~15:00 4泳法I 初~中級 塩川							
15:00		15:05~15:25 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						
15:30												
<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ます。(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												15:00~16:10 週替わり レッスン
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☆☆	19:30~20:15 アクアズンバ 太田(知)	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											😊 やさしい内容です	
20:00	19:55~20:40 アクアビクス 山岸	19:55~20:40 ボディ パンプ 45 船路	20:00~20:30 はじめて水泳 初心者~ 林	19:55~20:40 BAILABAILA バイラバイラ 太田(真)	20:00~20:45 プチマスターズ	20:00~20:50 ヒップホップ 山岸		8,22/1,15,29			📖 初心者からOK	
20:30								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	20:10~21:10 ボディ バランス 岩下	📖 初心者からOKですが 運動量の多い内容	
21:00		20:50~21:20 CXWORX 岩下 シーエクワークス	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		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		21:30~22:00 ボディアタック30 塩川		21:30~22:00 CXWORX 岩下								
22:00												

<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】

火曜日  
 19:55~  
 「ボディパンプ45」  
 20:50~  
 「CXWORX」  
 21:30~  
 「ボディアタック30」  
 となります！

お楽しみに！！

冬トシでこの冬を  
楽しみましょう！