

# プール&スタジオプログラム 佐久 2018年 3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												
10:30		10:20~11:05 ボディ パンプ45 神津										
11:00	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田 ◎		10:45~11:15 カラダのための ウォーキング 重田 ◎	10:30~11:15 ピラティス 小山(奈)		10:30~11:20 ベーシック エアロ 森 ☆☆	10:45~11:15 カラダのための ウォーキング 重田 ◎		10:30~11:15 ボディ バランス45 依田		10:30~11:20 サーキット トレーニング 小山(奈)	
11:30		11:15~12:00 ボディ アタック45 三枝	11:15~11:45 はじめて水泳 初心者~重田			11:30~12:00 CXWORX シーエクサワークス 神津	11:15~11:45 はじめて水泳 初心者~重田		11:30~12:15 ZUMBA (ズンバ) 井出(久)		11:30~12:15 ボディ バランス45 依田	
12:00		12:10~12:55 オキシジェノ45 井出(久)		11:25~12:25 はじめてステップ &リラクスケア 森 ☺		12:10~12:40 ストレッチポール エクササイズ有井						11:30~12:40 週替わり レッスン
12:30												
13:00												
13:30	13:20~14:05 アクアビクス 小山(明)	13:20~14:05 中高年向け運 動 ストレッチポール 有井 ☺	13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 井出 ◎	13:20~14:10 ボディ パンプ45 神津	13:20~14:05 アクアビクス 小山(明)	13:20~14:15 ボディ バランス45 依田	13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 重田 ◎	13:20~14:05 中高年向け運 動 ストレッチポール 有井 ☺	13:55~14:35 4泳法II 中級~ 重田			
14:00		14:15~15:00 ウォーク&ラン 依田 ☺	13:55~14:25 4泳法I 初~中級 井出	14:20~14:30 コンバットテック 45 三枝		14:25~15:10 誰でもかんたん ZUMBA ゴールド 井出(久)		14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)				
14:30												
15:00												
15:30	<p>火~金曜日の16:30~18:30と土曜日の13:00~17:10の間は、子供のスイミングスクールのため25mプールは利用できなくなります。 (但し、コースが開いている場合は利用できます) 選手コースにおいて現状金曜日17:30~19:30、土曜日17:10~19:10までプールを利用して頂いております。御了承下さい。</p>											
19:00												
19:30		19:10~19:55 ボディ コンバット45 三枝		19:10~19:55 ボディ アタック 45 三枝		19:10~20:00 ボディ バランス45 +テクニック 依田	19:35~20:05 はじめて水泳 初心者~ 成田・阿部	19:10~19:55 オキシジェノ45 井出(久)		19:15~20:15 ヒップホップ 小山(明)		
20:00		20:05~21:05 ボディジャム 小山(明)	19:45~20:25 4泳法II 中級~ 神津	20:05~20:35 CXWORX シーエクサワークス 白田	井出(久)	20:10~20:40 CXWORX シーエクサワークス 白田 女性限定	20:10~20:40 4泳法I 初・中級者	20:05~20:50 ボディ パンプ45 神津		20:25~20:55 ボディジャム30 小山(明)		
20:30				20:45~21:40 ストロングバイ ズンバ 井出(久) 女性限定		20:50~21:20 ファットバーン エクストリーム 有井		21:00~21:30 CXWORX シーエクサワークス 神津				
21:00		21:15~21:45 CXWORX シーエクサワークス 神津 女性限定										
21:30												
22:00												

<エアロビクス>  
☆ 初心者向け  
☆☆ 初心者~  
☆☆☆ 中級~

☆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。

<転倒予防  
プログラム>  
◎  
中高年向けです

<泳法クラス>  
はじめて水泳  
まったく泳げない方、  
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  
それ以上泳げる方。

【エアロビクス以外の目安】

☺ やさしい内容です

🟩 初心者からOK

🟦 初心者からOKですが  
運動量の多い内容

ナイトスタジオプログラム  
 女性限定クラス!  
 お待ちしています!!