

# プール&スタジオプログラム 佐久 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												
10:30	10:30~11:00 カラダのためのウォーキング 重田 ◎	10:20~11:05 ボディ パンプ45 神津	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)	親子アクア、キ ンダークラスで 一部コースを使 わせていただき ます。	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	親子アクアで 一部コースを使 わせていただき ます。	10:30~11:20 サーキット トレーニング 小山(奈)		
11:00												
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	6,20/13,27 11:25~12:25 はじめて ステップ &リラク クスケア 森	11:25~12:05 かんたん エアロ 小山(奈) ☆☆	11:30~12:00 CXWORX シーエクワークス 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)				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			13:55~14:25 4泳法I 初~中級 井出	14:20~14:30 コンバットテクニク		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	14:15~15:00 ウォーク&ラン 依田	14:15~15:00 ストレッチ&筋トレ 小林(祐)		14:30~15:15 ボディコンバット 45 三枝								
15:00												
15:30	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までプールを利用させて頂いております。御了承下さい。											
19:00												
19:30		19:15~20:00 ボディ コンバット45 三枝	19:45~20:25 4泳法II 中級~ 神津	19:15~20:15 ボディ アタック 三枝	19:45~20:30 アクアビクス 井出(久)	19:10~20:00 ボディ バランス45 +テクニク 依田	19:35~20:05 はじめて水泳 初心者~ 成田・阿部	19:15~20:00 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												
20:30		20:10~21:10 ボディジャム 小山(明)		20:25~21:10 ボディ バランス45 依田		20:10~20:40 CXWORX シーエクワークス 神津	20:10~20:40 4泳法I 初・中級者	20:10~21:10 ボディ パンプ 神津		20:25~20:55 ボディジャム30 小山(明)		
21:00						20:50~21:20 ファットバーン エクストリーム 有井						
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

ブルーマリン佐久  
 0267-63-2424

年末年始を前に、冬トレしましょう！