

プール&スタジオプログラム 佐久 2018年 5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			
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	11:25~12:25 はじめてステップ &リラクスケア 森 ☺			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)			
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					
12:30												
13:00												
13:30	13:20~14:05 アクアピクス 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 臼田	13:20~14:05 アクアピクス 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 ◎	13:20~14:05 中高年向け運 動 ストレッチポール 有井 ☺			
14:00			13:55~14:25 4泳法 I 初~中級 井出	14:20~14:30 コンバットテック			13:55~14:35 4泳法 II 中級~ 重田					
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			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)			
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		19:10~19:55 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			19:45~20:25 4泳法 II 中級~ 神津		19:45~20:30 アクアピクス 井出(久)		20:10~20:40 CXWORX シーエクサワークス 臼田 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		20:05~21:05 ボディジャム 小山(明)		20:05~20:35 CXWORX シーエクサワークス 臼田								
21:00			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							
21:30		21:15~21:45 CXWORX シーエクサワークス 神津 女性限定							21:00~21:30 CXWORX シーエクサワークス 神津			
22:00												

<エアロピクス>
 ☆ 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。

【エアロピクス以外の目安】

☺ 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

夜の女性限定スタジオレッス
 ンで、周りを気にせず
 思う存分運動しましょう!