

# プール&スタジオプログラム 小諸 2018年 2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				7,21/14,28 10:20~10:40 はじめてエアロ 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 できます。ご 了承下さい。	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 わさせていただきます。 ご了承下さい。	6,20/13,27 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	11:40~12:25 ラテンエアロ 小山(奈) ☆☆	12:10~12:55 ボディ バランス45 岩下	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☆☆		
11:30		11:25~12:25 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)	12:30~13:00 はじめて水泳 初心者限定	13:00~13:45 4泳法 II 中級~阿部&林			
12:00		11:45~12:45 ボディケア ストレッチ 市川		13:05~13:50 ピラティス 小山(奈)		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 エアロ 小原☆☆◎	13:00~13:45 4泳法 II 中級~阿部&林			
12:30		13:05~14:05 シンプル ヨガ 井出(智)	13:15~14:00 アクアビクス 野中	14:30~15:15 ボディ コンバット45 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			
13:00		13:15~13:45 はじめて水泳 初心者~ 船路		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		15:00~15:30 ゴルフに効くス トレッチ&筋 トレ 岩下				
13:30		13:50~14:20 4泳法 II 中~上級 船路		15:05~15:25 引締めクラス 岩下								
14:00		14:15~15:00 ボディ バランス45 岩下										
14:30		15:05~15:25 引締めクラス 岩下										
15:00												
15:30												
18:30	<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>											
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		
19:30							19:30~20:15 アクアズンバ 太田(知)					
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		2,16/9,23 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		
20:30												
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)		21:10~21:50 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  
 11:25~  
 「シナプソロジー」  
 11:45~  
 「ボディケア  
 ストレッチ」  
 (担当:市川)  
 が偶数週で復活します!  
 ご参加お待ちしております!

(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

冬トシで  
 フィットネスライフを  
 楽しみましょう!