

プール&スタジオプログラム 佐久 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												
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 &リラックスケア 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 神津	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 井出(久)			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	<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までプールを利用させて頂いております。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 +テクニク 依田		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	19:35~20:05 はじめて水泳 初心者~ 成田・阿部	20:05~20:50 ボディ パンプ45 神津			
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			20:10~20:40 4泳法 I 初・中級者				20:25~20:55 ボディジャム30 小山(明)	
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。

11:30~12:40
週替わり
レッスン

【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

ナイトスタジオプログラム
女性限定クラス!
お待ちしております!!

ブルーマリン佐久
0267-63-2424