

プール&スタジオプログラム 小諸 2018年 10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				3,17,31/10,24 10:20~10:40 はじめてエアロ 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& ウェーブ タイチー 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	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 だきます。ご 了承下さい。	10:30~11:30 ボディ パンプ		
11:00	親子アクア、キン ダークラス 1,2コースを使 わせていただき ます。ご了承下 さい。	2,16,30/9,23 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	11:45~12:10 4水泳I 初~中級 塩川	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	親子アクア、キン ダークラス 1,2コースを使 わせていただき ます。ご了承下 さい。	森☆☆☆		岩下		
11:30		11:25~12:45 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	11:45~12:15 スタンディング ピラティス 野中		12:10~12:55 ボディ バランス45 岩下		11:40~12:25 ラテンエアロ 小山(奈) ☆☆		11:40~12:10 はじめて BAILABAILA 太田		
12:00		11:45~12:45 ボディケア ストレッチ 市川		12:20~12:50 ZUMBA ズンバ 野中				12:30~12:50 シンテックスト ーン 小山(奈)		12:20~13:05 筋トレ& ストレッチ 太田		
12:30				13:05~13:50 ピラティス 小山(奈)		13:05~13:35 中高年向け エクササイズ 小原☆☆◎		13:05~13:35 中高年向け ストレッチ◎ 岩下		12:30~13:00 はじめて水泳 初心者限定		
13:00	13:15~13:45 はじめて水泳 初心者~古越	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	13:55~14:25 はじめて水泳 初心者~塩川	13:15~13:50 カラダのための◎ ウォーキング塩川	13:45~14:45 オリジナル 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 ストレッチ◎ 岩下	13:00~13:45 4泳法II 中級~阿部&林			
13:30	13:50~14:20 4泳法II 中~上級 古越	14:15~15:00 ラテンエクスプレ スコンサルサ® 甘利 NEW		14:15~15:00 ボディ コンバット45 船路		14:30~15:00 4泳法I 初~中級 塩川	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				
14:00		15:10~15:25 引締めクラス岩下				15:00~15:30 ゴルフに効くストレ ッチ&筋トレ 岩下						
14:30												
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					
20:00	19:55~20:40 アクアビクス 山岸	20:00~21:00 ボディ パンプ 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 中~上級 塩川	20:00~20:50 ヒップホップ 山岸	太田(知)	5,19/12,26 20:10~20:55 ボディ タック45 塩川		20:10~21:10 ボディ バランス 岩下		
20:30			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 オキシジェン 山岸		21:10~21:50 キレイに なるヨガ 小林(亜)				
21:00		21:10~21:40 CXWORX 臼田 シーエクワークス		21:30~22:00 CXWORX 岩下 シーエクワークス				21:20~21:50 キレイに なるヨガ 小林(亜)				
21:30		21:50~22:20 ボディアタック30 塩川		22:05~22:35 ボディアタック岩下								
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。

【アクアプログラム】
 火曜日
 13:15~
 「はじめて水泳」
 13:50~
 「4泳法II」
 古越が担当します。ご参加お待ちしております！

【スタジオプログラム】
 火~木午前中
 週替わりレッスンは
 第1, 3, 5週と
 第2, 4週で入れ替わりま
 す。ご注意ください。
 金曜日夜週替わり
 レッソンは隔週で
 す。

ブルーマリン小諸
0267-23-3535

スタジオ・アクアプログラム
未体験の皆さん！ご参加
お待ちしております！