

# プール & スタジオプログラム

# 小諸店

# 2019.3

	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	
10:30																															
11:00	10:30~11:15 ベリーダンス 前島	10:20~11:05 ボディコンバット 塩川			10:30~11:00 水中ウォーキング 岩下		10:20~11:05 はじめてエアロ 小林(祐)	10:30~11:30 THE TRIP 太田(知)		11:05~11:35 シニアウォーキング 市川	10:30~11:00 水中ウォーキング 塩川		10:20~11:05 ウェーブリンゲ ストレッツ 太田(真)	10:30~11:15 メガダンス 森		11:00~11:30 TRX 岩下	11:00~10:50 アクアピクス 小原	10:30~11:15 高齢者向けエクササイズ 市川	10:20~11:05 (隔週)ステップorベネリックエアロ 森	10:20~11:20 エアリアルヨガ 小山(奈)		10:30~11:00 水中ウォーキング 塩川	10:30~11:00 バランスコーディネーション 山岸	10:30~11:30 ボディコンバット 岩下	10:20~11:20 ユーバウンド 太田(真)						
11:30							11:15~11:45 フィットネス 永岡			11:05~11:35 はじめて水泳	11:30~12:30 ホットルーシーダットン 漆原		11:15~11:45 太極舞 or フィットネス 太田				11:30~12:30 ホットルーシーダットン 漆原		11:15~12:00 マッスボクシング 西澤		11:00~12:00 マッスボクシング 西澤		11:30~12:30 ホットヨガ 西村		11:45~12:15 はじめてパイラパイラ 太田(真)	11:50~12:50 エアリアルヨガ 市川			11:00~12:00 ホットヨガ 西村		
12:00	11:30~12:15 FIGHT DO 堀田	11:30~12:00 RPM 小林(祐)			11:30~12:30 ホットスマイルストレッチ 市川		11:55~12:40 スタンディングピラティス 野中			11:30~12:10 4泳法I 初級~中級 塩川	12:00~12:30 太極舞 永岡		12:00~12:45 ボディバランス45 岩下	12:10~12:40 RPM 太田(知)				11:30~12:30 ホットルーシーダットン 漆原	12:15~12:45 シンテックス 小山(奈)		11:40~12:40 ユーバウンド 太田(真)		11:45~12:15 はじめてパイラパイラ 太田(真)	11:50~12:50 エアリアルヨガ 市川					12:10~12:55 オキシジェン 山岸		
12:30																															
13:00																															
13:30	13:15~14:15 シンブルヨガ 井出(智)	13:15~14:15 THE TRIP 河西			13:15~13:45 はじめて水泳		13:10~13:55 ズンバ 井出(久)			13:15~14:00 アクアピクス 野中			13:15~13:45 中高年エクササイズ 小原	13:10~14:10 THE TRIP 太田(知)				13:30~14:30 ホットヨガ 野中	13:15~13:45 中高年向けストレッツ 岩下	13:10~14:10 ボクシング 西澤		13:15~13:45 4泳法I 初級~中級		13:30~14:30 マッスボクシング 西澤				13:05~13:50 4泳法I 初級~中級 林			
14:00					13:50~14:20 4泳法I 初級~中級 古越								14:00~15:00 オリジナルエアロ 小原										13:50~14:20 4泳法II 中級~船路		14:15~14:45 骨整体操 斉藤						
14:30	14:25~15:05 ランエクスペス コンサルサ 甘利				14:30~15:30 ホットルーシーダットン 漆原																	14:00~15:00 ホットヨガ 大熊									
15:00																															
15:30	15:20~15:50 CKWORX 岩下												15:15~15:45 ゴルフストレッツ 岩下	14:40~15:40 ボクシング 西澤																	
16:00																															
16:30																															
17:00																															
17:30																															
18:00																															
18:30	18:20~19:05 ベリーダンス 前島																														
19:00																															
19:30	19:20~20:05 ズンバ 山岸	19:20~19:50 ストレッツ 斉藤																													
20:00																															
20:30	20:20~21:05 ボディパンパ45 船路	20:15~21:15 エアリアルヨガ 前島			20:15~21:00 アクアピクス 山岸		20:00~20:45 パイラパイラ 太田(真)																								
21:00																															
21:30	21:20~21:50 CKWORX 白田	21:30~22:30 group groove 小山(明)																													
22:00	22:00~22:30 ボディアタック30 塩川																														
22:30																															
23:00																															

初心者の方からご参加いただけます。  
 ●●●運動量の多いプログラムです。  
 通常 有料★ 女性限定♥  
 レッスン後は一度ご退園いただけます