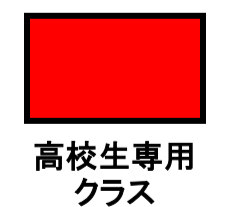


プール & スタジオプログラム 小諸店 2019.6

	火曜日						水曜日						木曜日						
	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	
10:30																			
11:00	10:30~11:15 ボディコンバット 塩川	10:30~11:15 ベリーダンス 前島			10:30~11:00 ウォーキング 岩下		10:20~11:05 太極舞 永岡	10:20~11:20 THE TRIP 太田(知)			10:30~11:00 水中ウォーキング		10:20~11:05 ウェープリング ストレッチ 太田(真)	10:20~11:05 メガダンス 森			10:30~10:50 浮き棒 小原	10:30~11:15 高齢者向けエクササイズ 市川	
11:30					11:05~11:35 シナプソロジー 市川 12.5mプール		11:20~11:50 フィットネス 永岡				11:05~11:35 はじめて水泳		11:15~11:45 太極舞 or フィットネス フラ (隔週)太田		11:00~11:30 TRX 岩下		10:55~11:40 アクアピクス 小原		
12:00	11:30~12:30 ピラティス 小山(奈)	11:30~12:30 ユーバウンド 太田(真)																	
12:30				11:30~12:30 ホット ダットン 漆原 ★♡		12:15~12:45 顔ヨガ 斉藤	12:00~12:45 グループ センタジー 野中	11:40~12:25 FIGHT DO 堀田		11:30~12:30 ホット スマイル ストレッチ 市川 ★♡			12:05~12:50 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 ダットン 漆原 ★♡		
13:00																			
13:30		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)	13:10~14:10 エアリアル ヨガ 小山(奈) ★			13:15~14:00 アクアピクス 野中		13:15~13:45 中年 エクササイズ	13:10~14:10 THE TRIP 太田(知) ★			13:15~13:45 ウォーキング 塩川		
14:00	13:30~14:30 シンプル ヨガ 井出(智)				13:50~14:20 4泳法 初級~中級 古越														
14:30							14:15~15:00 ボディ コンバット45 船路	14:30~15:15 ピラティス 河西		14:30~15:30 ホットヨガ 池田 ★♡			14:00~15:00 オリジナル エアロ 小原 中~上級				13:55~14:25 はじめて水泳 14:30~15:00 4泳法 I 初級~中級 林		
15:00	14:45~15:30 ラテン ダンス コンサルサ 甘利	14:45~15:15 CXWORX 岩下																	
15:30				14:30~15:30 ホット ルーシー ダットン 漆原 ★♡													14:40~15:40 ボクシング 西澤 ★		
16:00							15:15~15:45 パワー ヒップネス 井出(久)												
16:30																			
17:00												16:30~17:30 キッズエアロ 初心者~ 小原							16:30~17:30 忍者ナイン
17:30	17:40~18:10 CXWORX 臼田																		
18:00		17:45~18:30 ズンバ 大熊				17:30~19:00 キッズ エアロ 小原	17:00~18:00 THE TRIP 太田(知)	17:15~17:45 TRX 臼田					17:30~18:30 キッズエアロ 中級~ 小原	17:30~18:00 ヨガ 小林(亜)			17:30~18:30 ボクシング 中高生 西澤		17:30~18:30 忍者ナイン 上忍
18:30	18:20~19:05 ベリーダンス 前島						18:00~18:45 センタジー 野中												
19:00											18:30~19:30 ホットヨガ 池田 ★♡		18:30~19:00 ベシックヨガ 池田				18:30~19:30 ホットヨガ 西村 ★♡		
19:30	19:15~20:00 ズンバ 山岸	19:20~19:50 ストレッチーズ 斉藤					19:00~19:45 ヨガ 野中						19:15~20:00 ベシック エアロ 山岸	19:15~19:45 RPM 河西					
20:00																			
20:30	20:20~21:05 ボディパンプ 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 バイラバイラ 太田(真)				20:00~20:30 はじめて水泳		20:10~20:55 ヒップホップ 山岸	20:10~21:10 エアリアル ヨガ 前島 ★				20:30~21:15 マズターズ 塩川	
21:00											20:35~21:05 4泳法 I 初級~中級 林								
21:30	21:20~21:50 CXWORX 臼田						21:00~21:30 ボディバランス 岩下						21:05~21:50 オキシジェノ 山岸						
22:00		21:45~22:30 SAND KICKBOX 小山(明) ★					21:45~22:30 X55 有井							21:30~22:00 パワー ヒップネス 井出(久)					21:30~22:30 ホットヨガ 小林(亜) ★♡
22:30	22:00~22:30 ボディ アタック30 塩川																		
23:00																			

【隔週レッスン】

- 《水曜日》
6/5,19
「group groove」
6/12,26
「ボディジャム」
- 《木曜日》
6/6,20
「太極舞」
6/13,27
「フィットネスフラ」
- 6/7,21
「ラディカルパワー」
6/14,28
「ボディパンプ」
- 6/7,21
「ボディアタック45」
6/14,28
「ボディコンバット」
- 《金曜日》
6/7,21 19:15~
「FIGHT DO」
- 《土曜日》
6/1,15,29 20:00~
「エアリアルヨガ」



高校生専用
クラス

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♡ 要予約□ レッスン変更

	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
10:30	10:20~11:05 ステップ 森	10:20~11:20 エアリアル ヨガ 小山(奈) ★			10:30~11:00 水泳 ウォーキング 塩入	10:30~11:00 バランス コーディネーション 山岸	10:30~11:30 ボディパンプ 岩下	10:20~11:20 ユーパウンド 太田(真)		11:00~12:00 ホットヨガ 西村 ★♡		10:30~11:30 忍者ナイン
11:00			11:00~12:00 ボクシング 西澤 ★									
11:30	11:15~12:00 ズンバ 山岸	11:40~12:40 ユーパウンド 太田(真)		11:30~12:30 ホットヨガ 西村 ★♡			11:45~12:15 はじめて パイラハイラ 太田(真)	11:50~12:50 エアリアル ヨガ 市川 ★				
12:00	12:10~12:55 オキシジェノ 山岸					12:15~12:45 シンテックス 小山(奈)	12:25~13:25 ウェーブリン ストレッチ 太田(真)					
12:30								13:30~14:30 ボクシング 西澤 ★		12:35~13:05 はじめて 水泳		
13:00			13:10~14:10 ボクシング 西澤 ★		13:15~13:45 4泳法1 初級~中級					13:05~13:50 4泳法1 初級~中級 林		
13:30	13:15~14:15 シンプル ヨガ 井出(智)			14:00~15:00 ホットヨガ 大熊 ★♡	13:50~14:20 4泳法1 中級 船路		14:00~14:30 骨盤体操 斉藤					
14:00								14:30~15:30 ユーパウンド 太田(真)				
14:30	14:30~15:15 ボディ バランス45 岩下								14:30~15:30 ホットヨガ 西村 ★♡			
15:00												
15:30												15:00~17:00 キッズ エアロ 小原
16:00												
16:30								16:00~17:00 ボクシング 中高生 西澤				
17:00						17:00~18:00 TTT KIDS 臼田						
17:30									17:30~18:30 ホットヨガ 池田 ★♡			17:10~18:10 TTT KIDS 臼田
18:00		18:00~19:00 TTT-FIT 中高生 岩下					18:15~18:45 ウェーブリン ストレッチ 太田(知)					
18:30	18:30~19:00 ストレッチーズ 斉藤		18:45~19:45 ボクシング 中高生 西澤	19:00~20:00 マーズ 池田 ★♡			19:00~20:00 FIGHT DO 太田(知)	18:30~19:30 THE TRIP 河西 ★				
19:00									19:00~19:30 ♡ パワー ヒップネス 船路			
19:30	19:15~20:00 ボディパンプ or ラディカル パワー 臼田(隔週)	19:15~20:00 FIGHT DO (隔週)堀田			19:40~20:25 アクアビクス 河西			20:00~21:00 エアリアル ヨガ (奇数週) ★		20:00~20:30 HIIT 臼田		
20:00							20:15~21:15 ボディ バランス 岩下					
20:30	20:15~21:15 ボディコンバット or 21:00 アタック45 岩下(隔週)	20:15~21:15 THE TRIP 太田(知) ★	20:10~21:10 ボクシング 西澤 ★									
21:00												
21:30	21:30~22:15 キレイになる ヨガ 小林(亜)	21:30~22:15 group groove 小山(明)	21:30~22:00 HIIT 塩川									
22:00												
22:30												

【日曜日のレッスン】

【6/2】

14:00~15:00

「THE TRIP」 太田(知) 第2スタジオ
(予約制)

15:30~16:15

「SAND KICKBOX」 小山(明) 第2スタジオ (予約制) **NEW!!**

14:00~15:00

「ベリーダンス」 前島 第1スタジオ

15:15~16:15

「ZUMBA」 河西 第1スタジオ

【6/9】

14:00~15:00

「ZUMBA」 太田(知) 第1スタジオ

15:15~16:15

「THE TRIP」 河西 第2スタジオ
(予約制)

【6/16】

14:00~15:00

「THE TRIP」 太田(知) 第2スタジオ
(予約制)

14:00~15:00

「ベリーダンス」 前島 第1スタジオ

15:15~16:15

「ZUMBA」 河西 第1スタジオ

【6/23】

14:00~15:00

「ZUMBA」 太田(知) 第1スタジオ

15:15~16:15

「THE TRIP」 河西 第2スタジオ
(予約制)

【6/30】

14:00~15:00

「THE TRIP」 太田(知) 第2スタジオ
(予約制)

14:00~15:00

「ベリーダンス」 前島 第1スタジオ

15:15~16:15

【ホットヨガ】(予約制)

6/2 11:00~ 担当:
15:00~ 担当:

6/9 11:00~ 担当:
15:00~ 担当:

6/16 11:00~ 担当:
15:00~ 担当:

6/23 11:00~ 担当:
15:00~ 担当:

6/30 11:00~ 担当:
15:00~ 担当:

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♡	要予約	レッスン変更
----	-----	-------	-----	--------

高校生専用
クラス

制)

;大熊
;小松

;池田
;大熊
;小松
;池田

;大熊
;小松

;小松
;池田