

プール & スタジオプログラム 小諸店 2019.12

	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 塩川		10:20~11:05 ウエアリング 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		10:15~11:00 ベビーヨガ	
11:30					11:05~11:35 シナプロ 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 11:40~12:10 4泳法I 「背泳ぎ」 初級~中級 塩川		11:20~11:50 太極舞 or フィットネス フラ (隔週)太田	11:20~12:05 ラテンエアロ 甘利	11:00~11:30 TRX 岩下		10:55~11:40 アクアビクス 小原		11:10~11:55 高齢者向け エクササイズ 市川	
12:00	11:30~12:30 ピラティス 小山(奈)	11:30~12:30 U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 ひめトレ &顔ヨガ 斉藤	12:00~12:45 group centergy 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 ★♡		12:00~12:30 太極舞 永岡	12:05~12:50 ベーシック ヨガ 池田	12:20~12:50 RPM 太田(知)		12:00~12:40 Uバウンド 30+α堀田 ♠			11:30~12:30 ホット ダットン 漆原 ★♡	
13:00																				
13:30	13:15~14:15 シングル ヨガ 井出(智)	13:15~14:15 THE TRIP 河西 ★	13:30~14:10 Uバウンド 30+α堀田 ♠		13:15~13:45 はじめて 水泳 13:50~14:20 4泳法I 初級~中級 古越		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 アクアビクス 野中		13:15~13:45 中高年 エクササイズ	13:20~14:20 THE TRIP 太田(知) ★			13:30~14:30 ホットヨガ 野中 ★♡		13:15~13:45 ウォーキング 市川	
14:00																				
14:30	14:30~15:15 ラテンエアロ コンサルサ 甘利	14:45~15:30 SAND KICKBOX 堀菅 ★			《4泳法I》 /3平泳ぎ /10/バタフライ /17クロール /24背泳ぎ		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				14:40~15:40 ボクシング 西澤 ★		13:55~14:25 はじめて水泳 14:30~15:00 4泳法I 「バタフライ」 初級~中級 林	
15:00																				
15:30							15:15~15:45 パワー ヒップネス 井出(久)						15:15~15:45 ゴルフ ストレッチ 岩下							
16:00																				
16:30							16:00~17:00 オキシジェノ 太田(知)													
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																				
18:00						17:30~19:00 キッズ エアロ 小原	18:00~18:45 group centergy 野中1,3週					17:30~18:30 キッズエアロ 中級~ 小原				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											18:30~19:30 ホットヨガ 池田 ★♡								18:30~19:30 ホットヨガ 西村 ★♡
19:00							19:00~19:45 ヨガ 野中					18:30~19:30 キッズエアロ 上級 小原	18:30~19:00 ベーシックヨガ 池田							
19:30	19:15~20:00 ズンバ 山岸	19:20~19:50 ストレッチ 顔ヨガ 隔週 斉藤	19:00~19:30 TRX 日田				19:00~20:00 エアリアル ヨガ 前島 ★					19:15~20:00 かんたん ヒップホップ or(隔週) シンプルエアロ 山岸	19:15~19:45 RPM 河西	19:15~20:15 ボクシング 西澤 ★						
20:00						19:30~20:30 ヒップホップ ダンス スクール 小山(明)	20:00~20:45 バイラバイラ 太田(真)													
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 アクアビクス 山岸		20:15~20:45 パワー ヒップネス 船路	20:30~21:30 THE TRIP 太田(知) ★			20:15~21:15 4泳法I 「バタフライ」 初心者~中級 林		20:10~21:10 メガダンス 山岸	20:10~21:10 Uバウンド 太田(真)	20:30~21:00 シェイプアップ トレーニング 井出(久)				20:30~21:15 マズターズ 塩川	
21:00							21:00~21:30 ストレッチフロー 橋屋					20:45~21:45 ホットヨガ 小松 ★♡								
21:30	21:20~21:50 CXWORK 日田												21:20~22:05 オキシジェノ 山岸	21:30~22:30 エアリアル ヨガ 前島 ★	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) ★♡	
22:00	22:00~22:30 ボディ アタック30 塩川	21:45~22:30 SAND KICKBOX 小山(明) ★					21:45~22:30 X55 or ファットバーン エクストリーム 有井♠	21:45~22:15 TRX 岩下												
22:30																				
23:00																				

- 【隔週レッスン】
- 《火曜日》 19:20~
12/3,17
「ストレッチーズ」
12/10,24
「顔ヨガ」
- 《水曜日》 18:00~
12/4,18
「group centergy」
- 《木曜日》 11:15~
12/5,19
「太極舞」
12/12,26
「フィットネスフラ」
19:15~
12/5,19
「かんたんヒップホップ」
12/12,26
「シンプルエアロ」
- 《金曜日》
12/6,20 18:30~
「ストレッチポール」
12/13,27
「ストレッチーズ」
12/6,20 19:15~
「ボディパンプ」
12/13,27
「ラディカルパワー」
12/6,20 19:15~
「リトモス」
12/13,27
「Uバウンド」 予約制
12/6,20 20:15~
「FIGHT DO」
12/13 20:30~
「ボディコンバット45」
12/27 20:30~
「ボディアタック45」
- 《土曜日》
12/14,28 20:10~
「エアリアルヨガ」
12/7 20:15~
「group centergy」野中
12/14,21,28 20:15~
「ベーシックヨガ」池田

	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 ウオ 堀入	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 臼田	10:20~11:20 Uパウンド 太田(真) ☑				10:30~11:30 忍者ナイン
11:00			11:00~12:00 ボクシング 西澤 ★						11:00~12:00 ホットヨガ 西村 ★♡			
11:30	11:15~12:00 ズンバ 山岸			11:30~12:30 ホットヨガ 西村 ★♡			11:45~12:30 パイラパイラ 太田(真)	11:50~12:50 エアリアル ヨガ 市川 ★				11:30~12:30 忍者ナイン
12:00		11:40~12:40 Uパウンド 太田(真) ☑				12:15~12:45 セルフケア 小山(奈)						
12:30	12:10~12:55 オキシジェノ 山岸										12:35~13:05 はじめて 水泳	
13:00			13:10~14:10 ボクシング 西澤 ★				13:45~14:45 ウェープリング ストレッチ 太田(真)				13:05~13:50 4泳法I 「クロール」 初級~中級 林	
13:30	13:15~14:15 シンプル ヨガ 井出(智)	13:15~14:15 リトモス 桶屋			13:15~13:45 4泳法I 「背泳ぎ」 初級~中級			13:30~14:30 ボクシング 西澤 ★				
14:00				14:00~15:00 ホットヨガ 大熊 ★♡	13:50~14:20 4泳法II 船路 《4泳法II》 /6 クロール /13 背泳ぎ /20 平泳ぎ /27 パタフライ				14:00~15:00 ホットヨガ 西村 ★♡			
14:30	14:30~15:15 バランス トレーニング 甘利	14:25~15:10 オリジナル エアロ 桶屋				14:20~14:50 骨盤体操 斉藤	14:10~14:40 トップライド 太田(真) ☑					
15:00						15:00~15:30 ひめトレ & 顔ヨガ 斉藤						
15:30												15:00~17:00 キッズ エアロ 小原
16:00						15:50~16:35 ズンバ 河西						
16:30								16:00~17:00 ボクシング 中高生 西澤				
17:00												
17:30						17:00~18:00 TTT KIDS 臼田						17:10~18:10 TTT KIDS 臼田
18:00												
18:30	18:30~19:00 ストレッチボール or 隔週 ストレッチーズ 斉藤	18:00~19:00 TTT-FIT 中高生 岩下				18:15~18:45 ウェープリング ストレッチ 太田(知)		18:30~19:30 THE TRIP 河西 ★			17:45~18:45 ホットヨガ 池田 ★♡	
19:00			18:45~19:45 ボクシング 中高生 西澤									
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 リトモス桶屋 or Uパウンド 堀田(隔週)		19:00~20:00 マーズ 池田 ★♡		19:00~20:00 FIGHT DO 太田(知)		19:15~19:45 パワー ヒップネス 船路				
20:00					19:40~20:25 アクアピクス 河西	19:30~20:30 ヒップホップ ダンス スクール 小山(明)						
20:30	20:15~21:15 FIGHT DO 堀田(隔週) 20:30~ ボディアタック or コンバット塩川	20:15~21:15 THE TRIP 太田(知) ★	20:10~21:10 ボクシング 西澤 ★			20:15~21:15 ベーシック ヨガ 池田 or group centergy 野中	20:10~21:10 エアリアル ヨガ (隔週) ★			20:00~20:30 HIIT 臼田		
21:00												
21:30												
22:00	21:30~22:30 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	21:30~22:30 ホットヨガ 池田 ★♡								
22:30												

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☑	変更♣
----	-----	-------	------	-----

【日曜日のレッスン】

【12/1】

13:45~14:45
「THE TRIP」 太田(知) 第2スタジオ
 (予約制)

14:00~15:00
「group centergy」 野中 第1スタジオ
 15:15~16:15
「ZUMBA」 河西 第1スタジオ
 16:30~17:30
「ベリーダンス」 前島 第1スタジオ

【12/8】

13:45~14:45
「メガダンス」 山岸 第1スタジオ
 15:00~16:00
「ZUMBA」 太田(知) 第1スタジオ
 16:15~17:15
「THE TRIP」 河西 第2スタジオ
 (予約制)

【12/15】

13:00~14:00
「THE TRIP」 太田(知) 第2スタジオ
 (予約制)

14:00~15:00
「メガダンス」 山岸 第1スタジオ
 15:15~16:15
「ZUMBA」 河西 第1スタジオ
 16:30~17:30
「ベリーダンス」 前島 第1スタジオ

【12/22】

13:45~14:45
「ラテンエクスペリエンス サルサ®」
 甘利 第1スタジオ
 15:00~16:00
「ZUMBA」 太田(知) 第1スタジオ

12/29(日)

LESMILLS プログラム
 年末スペシャル

1日かけてのスペシャルレッスンです！詳細は別紙にて掲示いたします！お楽しみに！！

日曜日・祝日 【ホットヨガ】(予約制)

/1 11:00~ 担当;西村
 15:00~ 担当;小林

/8 11:00~ 担当;西村
 15:00~ 担当;池田

/15 11:00~ 担当;小林
 15:00~ 担当;池田

/22 11:00~ 担当;大熊
 15:00~ 担当;池田

/29 11:00~ 担当;大熊
 15:00~ 担当;池田

12/11(水)のみ
 21:45~22:15
「ファットバーンエクストリーム」
 有井
 体験レッスンをおこないます。

12/14(土)のみ
 13:05~13:50
「リトモス」 第2スタジオ

14:55~15:25
「ストレッチフロー」
 第2スタジオ 桶屋

【WEB予約について】
 第2、3スタジオの一部、ホットヨガスタジオのプログラムはWEB予約制となっております。
 (※詳細は別紙をご覧ください。)
 まだ未登録の方は、フロントにて初回設定用のQRコードとパスワードの記載されたレシートをお受け取りいただき、登録をお願いいたします。
毎月25日午前10:00~
 翌月の予約を開始いたします。