

# プール&スタジオプログラム 小諸店 2020.6

	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	10:30~ ボディ コンバット30 塩川	10:30~ ベリーダンス 前島			10:30~ 水中 ウオーキング 岩下		10:20~ 太極舞 永岡	10:20~ 11:20 THE TRIP 太田(知) ★			10:30~ 水中 ウオーキング 塩川		10:20~ ウェープリング ストレッチ 太田(真)★	10:30~ メガダンス 森	10:30~ TRX 岩下		10:30~ 10:50 浮き棒 小原	10:15~ 11:00 ベビーヨガ
11:00																		
11:30	11:20~ ピラティス 小山(奈)	11:30~ Uバウンド 太田(真)		11:30~ 12:30 ホットヨガ &ストレッチ 小林(亜) ★	11:05~ 11:35 シナプロ ジー 市川 12.5mプール		11:10~ フィットネス フラ 永岡			11:05~ はじめて水泳 塩川		11:10~ ボディバンプ 30太田(真) ★	11:20~ フテンエアロ 甘利	11:10~ TRX 岩下		11:30~ 12:30 ホット ルーション 漆原 ★	10:55~ 11:40 アクアピクス 小原★	11:15~ 高齢者向け エクササイズ 市川
12:00	12:00~ ピラティス 小山(奈)	12:20~ Uバウンド 太田(真)			10:15~ 12:30 スイミング 1,2レーン	12:15~ ひめトレ & 顔ヨガ 斉藤	12:00~ group centergy 野中	11:40~ FIGHT DO 堀田		11:30~ 12:30 ホット ストレッチ 市川 ★	11:40~ 4泳法I 「青泳ぎ」 初級~中級 塩川		12:00~ ボディ バランス30 岩下★	12:20~ RPM 太田(知)				
12:30																		
13:00																		
13:30	13:00~ シンプルヨガ 井出(智)	13:15~ 14:15 THE TRIP 河西 ★	13:30~ Uバウンド 初心者向け 堀田		13:15~ はじめて水泳 古越		13:20~ 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★		13:25~ 中高年 エクササイズ 小原★	13:20~ 14:20 THE TRIP 太田(知) ★	13:30~ Uバウンド 初心者向け 堀田	13:30~ 14:30 ホットヨガ 野中 ★	13:15~ 水キック 市川	
14:00	13:45~ シンプルヨガ 井出(智)																	
14:30	14:35~ フテンエアロ コンサルサ 甘利	14:45~ 15:30 SAND KICKBOX 堀籠 ★		14:30~ 15:30 ホット ルーション 漆原 ★	13:50~ 4泳法I 初級~中級 古越 《4泳法I》 /2,30平泳ぎ /9,10バタフライ /16クロール /23背泳ぎ		14:10~ ボディ コンバット30 船路	14:30~ ピラティス 河西		14:30~ 15:30 ホットヨガ 池田 ★		14:15~ オリジナル エアロ 小原★		14:40~ 15:40 ボクシング 西澤 ★			14:30~ 4泳法I 「クロール」 初級~中級 林	
15:00							15:00~ パワー ヒップネス 井出(久)											
15:30	15:25~ CXWORX 岩下																	
16:00							15:50~ オキシジェノ 太田(知)											
16:30																		
17:00	無料スタジオプログラムは すべて30分クラスです。  なるべく多くの方がご参加いた だけますよう、同一プログラムの連 続参加はご遠慮ください。												無料スタジオプログラムは すべて30分クラスです。  なるべく多くの方がご参加いた だけますよう、同一プログラムの連 続参加はご遠慮ください。					
17:30																		
18:00					16:30~ 20:30 スイミングス クール・選手 クラスのため レーンを制 限させていただきます。	17:30~ 19:00 キッズ エアロ 小原					15:30~ 20:30 スイミングス クール・選手 クラスのため レーンを制 限させていただきます。	16:30~ 17:30 キッズエアロ 初心者~ 小原						16:30~ 17:30 忍者ナイン
18:30																		
19:00	18:30~ ベリーダンス 前島			18:30~ 19:30 ホット ピラティス 小林(亜) ★			18:30~ group centergy 野中(奇数週)		18:30~ 19:30 ホットヨガ 池田 ★				18:30~ ベーシックヨガ 池田			18:30~ 19:30 ホットヨガ 西村 ★		16:30~ 20:30 スイミングス クール・選手 クラスのため レーンを制 限させていただきます。
19:30	19:20~ (隔週)ズンバ orメガダンス 山岸	19:20~ 20:20 エアリアル ヨガ 前島 ★					19:20~ ヨガ 野中	19:20~ 20:20 エアリアル ヨガ 前島 ★				18:30~ 20:30 キッズエアロ 上級 小原	19:15~ かんたん ヒップホップ or(隔週) シンプルエアロ 山岸	19:15~ RPM 河西	19:50~ 20:50 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)	20:10~ パイラバイラ 太田(真)						20:00~ メガダンスor ズンバ(隔週) 山岸	20:05~ Uバウンド 太田(真)		20:10~ シェイプアップ トレーニング 井出(久)		
20:30	20:10~ ボディバンプ 30船路				20:15~ 21:00 アクアピクス 山岸★								20:45~ オキシジェノ 山岸	20:50~ Uバウンド 太田(真)		21:00~ パワー ヒップネス 井出(久)	20:30~ 21:30 ホット ピラティス 小林(亜) ★	20:40~ 21:25 マスターズ 塩川
21:00		20:45~ 21:30 SAND KICKBOX 小山(明) ★		20:30~ 21:30 マーズ 池田 ★							20:15~ 21:15 「バタフライ」 初心者 ~中級 林★							
21:30	21:00~ ボディアタック 30塩川★						21:00~ ボディ バランス30 岩下	21:00~ x55 有井										
22:00																		
22:30																		
23:00																		

## 【隔週レッスン】

《火曜日》

6/2,16,30 19:20~  
「ズンバ」

6/9,23  
「メガダンス」

《水曜日》

6/3,17 18:30~  
「group centergy」

《木曜日》

6/4,18 19:15~  
「かんたんヒップホップ」

6/11,25  
「シンプルエアロ」

6/4,18 20:00~  
「メガダンス」

6/11,25  
「ズンバ」

《金曜日》

6/5,19 18:30~  
「ストレッチポール」

6/12,26  
「ストレッチーズ」

6/5,19 20:10~  
「ボディコンバット30」

6/12,26  
「ボディアタック30」

	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~ ステップ 森	10:20~ 11:20 エアリアル ヨガ 小山(奈) ★			10:30~ 水泳 ウオ 堀大	10:20~ バランス コーディネー ション 山岸	10:20~ ボディパンプ 30岩下▲	10:20~ Uバウンド 太田(真)■			10:30~ 12:30 スイミングス クールのため コースを 制限させて いただきま す。	10:30~ 11:30 忍者ナイン	
11:00	11:05~ ズンパ 山岸		11:00~ 12:00 ボクシング 西澤 ★				11:10~ ボディパンプ 30岩下▲	11:10~ Uバウンド 太田(真)■					
11:30	11:45~ ズンパ 山岸	11:40~ Uバウンド 太田(真)■		11:30~ 12:30 ホットヨガ 西村 ★♡	11:30~ 12:15 アクアピクス 近藤▲								
12:00	12:25~ オキシジェン 山岸	12:20~ Uバウンド 太田(真)■			10:15~ 12:30 スイミング	12:15~ セルフケア 小山(奈)	12:00~ バイラバイラ 太田(真)	12:00~ 13:00 エアリアル ヨガ(低空) 市川 ★					
12:30							12:50~ ウェープリング ストレッチ 太田(真)				12:35~ はじめて水泳 林	12:45~ 13:30 幼・小 ボクシング	
13:00		13:10~ ズンパ 大熊			13:10~ 4泳法I 「平泳ぎ」 初級~中級 近藤						13:10~ 4泳法I 「バタフライ」 初級~中級 林		
13:30	13:30~ シンプルヨガ 井出(智)												
14:00	14:20~ ボディ バランス30 岩下	14:00~ トップライド 太田(真)■	14:00~ 15:00 ボクシング 西澤 ★	14:15~ 15:15 ホットヨガ 大熊 ★♡	13:45~ 4泳法II 中級 近藤 《4泳法II》 /5平泳ぎ /12バタフライ /19クロール /26背泳ぎ	14:15~ 骨盤体操 斉藤	14:00~ トップライド 太田(真)■	14:00~ 15:00 ボクシング 西澤 ★			13:30~ 14:30 ホットヨガ 西村 ★♡		
14:30							15:00~ ひめトレ &顔ヨガ 斉藤						
15:00	15:10~ group core 小林(亜)						15:50~ ズンパ 河西						
15:30											14:10~ 19:00	15:00~ 17:00 キッズ エアロ	
16:00													
16:30	無料スタジオプログラムは すべて30分クラスです。  なるべく多くの方がご参加いた だけますよう、同一プログラムの連 続参加はご遠慮ください。												
17:00					15:30~ 20:30 スイミングス クール・選手 クラスのため レーンを制 限させてい ただきます。	17:00~ 18:00 TIT KIDS 臼田							
17:30												17:10~ 18:10 TIT KIDS 臼田	
18:00		18:00~ 19:00 TIT-FIT 中高生 岩下											
18:30	18:30~ ストレッチボール or 隔週 ストレッチ 斉藤		18:30~ 19:30 ボクシング 中高生 西澤▲				18:15~ ウェープリング ストレッチ 太田(知)				17:45~ 18:45 ホットヨガ 池田 ★♡		
19:00													
19:30	19:15~ ボディパンプ 太田(真)▲	19:30~ 20:30 THE TRIP 太田(知) ★	19:45~ 20:45 ボクシング 西澤 ★		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)	19:00~ FIGHT DO 太田(知)			19:15~ パワー ヒップネス 船路♡			
20:00													
20:30	20:10~ ボディアタック orボディ コンバット 岩下						20:00~ ボディ バランス30 岩下		20:10~ 21:10 エアリアル ヨガ 島 ★				
21:00	21:00~ キレイに なるヨガ 小林(亜)	21:00~ group groove 小山(明)	21:00~ HIIT 堀川	20:30~ 21:30 ホットヨガ 池田 ★♡									
21:30													
22:00													
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】

別紙にてご案内させて  
いただきます。

## 【抽選について】

開始10分前に各スタジオ定員以上の場合は、担当インストラクターにより抽選をおこないます。同じプログラムが連続して設定してあるものについては、どちらかを選択して下さい。レッスン内容も一緒です。こちら定員オーバーの場合は抽選となります。

人数制限・時間短縮など、段階的な再開となりご不便をおかけいたしますが、ご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。

## 【予約制プログラム定員】

「THE TRIP」「RPM」  
「トップライド」 11名

「Uバウンド」(第2スタジオ) 15名  
「Uバウンド」(第3スタジオ) 8名

「SAND KICKBOX」 8名

「エアリアルヨガ」 6名

「ボクシング」 6名

「ホットヨガスタジオ  
プログラム」 9名

《有料レッスン》  
通常レッスン時間45~60分  
《その他》  
すべて30分

【アクアプログラム】  
通常通りです

## 《日曜日》

【ホットヨガ】(予約制)

/7 11:00~ 担当:大熊  
15:00~ 担当:小林(亜)  
(ホットピラティス)

/14 11:00~ 担当:西村  
15:00~ 担当:池田

/21 11:00~ 担当:西村  
15:00~ 担当:池田

/28 11:00~ 担当:池田  
15:00~ 担当:小林(亜)  
(ホットピラティス)

新型コロナウイルス感染防止のため、スタジオプログラム参加定員は通常の約半数とさせていただきます。すべて30分クラスとさせていただきます。

### 【定員数目安】

第1スタジオ 25名  
第2スタジオ 13名  
第3スタジオ 8~10名  
キッズスタジオ 10名

※10分前、お集まりになったところで定員を超えている場合は、抽選をさせていただきます。

《予約制プログラム》  
各プログラムの定員の約半数

### 【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。