

プール&スタジオプログラム 小諸店 2020.12

	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	10:30~ ボディ コンバット30 塩川	10:20~ ベリーダンス 前島			10:30~ 水中 ウォーキング 岩下		10:20~ 太極舞 永岡	10:20~ 11:20 THE TRIP 太田(知) ★	10:30~ Lesmills SH'BAM シバム▶		10:30~ 水中 ウォーキング 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	10:20~ TRX 岩下		10:30~ 10:50 浮き棒 小原			
11:00																				
11:30	11:20~ ピラティス 小山(奈)	11:20~ Uバウンド 太田(真)	11:15~ Lesmills GRIT グリット▶		11:05~ シナプソ ジー市川		11:10~ フィットネス フラ 永岡		11:15~ BODY COMBAT コンバット▶		11:05~ はじめて水泳 塩川		11:10~ ボディパンプ 30太田(真)	11:20~ ラテンエアロ 甘利	11:05~ TRX 岩下		10:55~ 11:35 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)	12:05~ Uバウンド 太田(真)	12:00~ Lesmills BARRE バー▶	11:30~ 12:30 ホットヨガ &ストレッチ 小林(亜) ★♡	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	11:45~ FIGHT DO 堀田	12:00~ BODY BALANCE バランス▶	11:30~ 12:30 ホット スマイル ストレッチ 市川 ★♡	11:40~ 4泳法I 「クロール」 初級~中級 塩川		12:00~ ボディ バランス30 岩下	12:20~ RPM 太田(知)	12:00~ Lesmills SH'BAM シバム▶	11:30~ 12:30 ホット ルネーション ダットン 漆原 ★♡				
12:30								12:30~ HIPHOP 平林					12:40~ ボディ バランス30 池田							
13:00	13:00~ シンプルヨガ 井出(智)	13:15~ 14:15 THE TRIP 河西 ★			13:15~ はじめて水泳 古越		13:20~ ズンバ 井出(久)	13:20~ 14:20 エアリアル ヨガ (ベーシック) 小山(奈) ★	13:20~ Lesmills BARRE バー▶		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~ 水中 ウォーキング 市川			
13:30																				
14:00	13:45~ シンプルヨガ 井出(智)				13:50~ 4泳法I 初級~中級 古越 《4泳法I》 /1,2,3背泳ぎ /8,バタフライ /15クロール /22平泳ぎ		14:10~ ボディ コンバット30 船路	14:40~ ピラティス 河西	14:05~ Lesmills SH'BAM シバム▶	14:30~ 15:30 ホットヨガ 池田 ★♡		14:15~ オリジナル エアロ 小原 中~上級					13:55~ はじめて水泳 林			
14:30	14:35~ ラテンエアロ コンサルサ 甘利	14:45~ 15:30 SAND KICKBOX 堀菅 ★	14:20~ BODY COMBAT コンバット▶	14:30~ 15:30 ホット ルネーション ダットン 漆原 ★♡			15:00~ パワー ヒップネス 井出(久)♡	15:00~ Lesmills GRIT グリット▶									14:30~ 4泳法I 「背泳ぎ」 初級~中級 林			
15:00	15:25~ CXWORX 岩下						15:50~ オキシジェノ 太田(知)	15:40~ RPM 河西					15:15~ ゴルフ ストレッチ 岩下							
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00			16:30~ BODY COMBAT コンバット▶																	
17:30																				
18:00			17:30~ BODY BALANCE バランス▶		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			16:45~ Lesmills SH'BAM シバム▶		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。									
18:30																				
19:00	18:30~ ベリーダンス 前島		18:30~ Lesmills GRIT グリット▶	18:30~ 19:30 ホット ピラティス 小林(亜) ★♡			18:45~ group centergy 野中		18:45~ BODY COMBAT コンバット▶	18:30~ ホットヨガ 池田 ★♡		18:45~ EARTH 池田	19:10~ RPM 河西	18:50~ 19:50 ボクシング 西澤 ★	18:30~ 19:30 ホットヨガ 小林(亜) ★♡					
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 (アクティブ) 前島 ★	19:30~ BODY COMBAT コンバット▶				19:30~ ヨガ 野中	19:15~ 20:15 THE TRIP 太田(知) ★	19:30~ Lesmills SH'BAM シバム▶			18:30~ 20:30 キッズエアロ 上級	19:30~ かんたん HIPHOP or シンプルエアロ 山岸(隔週)							
20:00						19:30~ 20:30 ヒップホップ ダンス スクール	19:30~ ヨガ 野中													
20:30	20:20~ ボディパンプ 30船路				20:15~ 21:00 アクアピクス 山岸		20:20~ バイラバイラ 太田(真)		20:20~ パワー ヒップネス 船路		20:15~ 21:15 4泳法I 「平泳ぎ」 初級~中級 林	20:20~ メガダンスor ズンバ(隔週) 山岸	20:20~ Uバウンド 堀田	20:20~ シェイプアップ トレーニング 井出(久)♡						
21:00																				
21:30	21:05~ ボディアタック 30塩川	21:00~ 21:45 SAND KICKBOX 小山(明) ★		20:30~ 21:30 MARS 池田 ★♡			21:05~ ボディ バランス30 岩下	20:40~ 21:40 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 ★	21:05~ Lesmills BARRE バー▶			21:05~ オキシジェノ 山岸	21:15~ 22:05 THE TRIP 河西 ★	21:10~ パワー ヒップネス 井出(久)♡	21:00~ 22:00 ホット ピラティス 小林(亜) ★♡		20:40~ 21:25 マスターズ 塩川			
22:00	21:50~ CXWORX 岩下		21:30~ Lesmills SH'BAM シバム▶				21:50~ X55 有井		21:50~ TRX 岩下											
22:30																				
23:00																				

【隔週レッスン】

《火曜日》
12/1,15,29 19:20~
「ズンバ」
12/8,22
「メガダンス」

《木曜日》
12/3,17 19:30~
「かんたんヒップホップ」
12/10,24
「シンプルエアロ」
12/3,17 20:20~
「メガダンス」
12/10,24
「ズンバ」

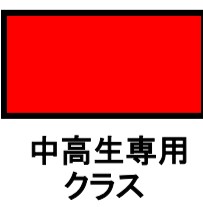
《金曜日》
12/4,18 18:40~
「ストレッチポール」
12/11,25
「ストレッチーズ」
12/11,25 20:20~
「ボディアタック30」
12/4,18
「ボディコンバット30」

「バーチャルレッスン」
START!!
第3スタジオにて
映像を見ながらのレッ
スンがスタートしまし
た!

お気軽に
ご参加ください!
※開始10分前から
スタジオに入れます。

	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 (ベージュ) 小山(奈) ★			10:30~ ウォータリング 堀内	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)	10:20~ Lesmills BARRE パート			
11:00	11:05~ ズンバ 山岸		11:00~ 12:00 ポクシング 西澤 ★		11:15~ 12:00 アクアピクス 近藤		11:10~ ボディパンプ 30岩下	11:10~ Uバウンド 太田(真)	11:10~ BODY COMBAT コンバット		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
11:30	11:45~ ズンバ 山岸	11:40~ Uバウンド 太田(真)		11:30~ 12:30 ホットゆるストレッチ 市川 ★♡							11:30~ 12:30 ホットヨガ 小林(亜) ★♡	11:30~ 12:30 忍者ナイン
12:00	12:25~ オキシジェン 山岸	12:20~ Uバウンド 太田(真)	12:30~ BODY COMBAT コンバット		10:15~ 12:30 スイミング 1,2レーン	12:15~ セルフケア 小山(奈)	12:05~ バイラバイラ 太田(真)	12:00~ エアリアル ヨガ(低空) 市川 ★	12:00~ Lesmills GRIT グリット			
12:30	13:10~ シンプルヨガ 井出(智)			13:10~ 4泳法I 「クロール」 初級~中級 近藤			13:00~ ウォーキング ストレッチ 太田(真)		12:45~ Lesmills SH'BAM シバム		12:35~ はじめて水泳 林	12:45~ 13:30 幼・小 ポクシング
13:00	13:50~ シンプルヨガ 井出(智)	14:10~ トップライド 太田(真)	14:00~ 15:00 ポクシング 西澤 ★	14:15~ 15:15 ホットヨガ 大熊 ★♡	13:45~ 4泳法II 中級~近藤		14:15~ 骨盤体操 斉藤	14:10~ トップライド 太田(真)	14:00~ 15:00 ポクシング 西澤 ★		13:10~ 4泳法I 「背泳ぎ」 初級~中級 林	
13:30	14:35~ ボディ バランス30 岩下			《4泳法II》 /4平泳ぎ /11バタフライ /18クロール /25背泳ぎ		15:00~ ひめれ & 顔ヨガ 斉藤				14:30~ 15:30 ホットヨガ 池田 ★♡		
14:00	15:20~ group core 小林(亜)		15:30~ BODY COMBAT コンバット			15:50~ ズンバ 河西					14:10~ 19:00	15:00~ 17:00 キッズ エアロ
14:30								16:00~ 17:00 ポクシング 中高生 西澤				
15:00					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 KIDS						
15:30			16:30~ Lesmills BARRE パート									
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00		18:05~ 19:05 TTT-FIT 中高生 岩下						17:30~ 18:30 THE TRIP 河西 ★	17:45~ Lesmills SH'BAM シバム		17:45~ 18:45 ホットヨガ 池田 ★♡	
18:30	18:40~ ストレッチボール or 麻通 ストレッチーズ 斉藤		18:30~ 19:30 ポクシング 中高生 西澤	19:00~ 20:00 ホットヨガ 池田 ★♡		18:15~ 19:15 ヒップホップ ダンス スクール	18:30~ オキシジェン 太田(知)					
19:00												
19:30	19:30~ ボディパンプ 太田(真)				19:40~ 20:25 アクアピクス 古越▲	19:30~ 20:30 ヒップホップ ダンス スクール	19:15~ FIGHT DO 太田(知)	19:40~ エアリアル ヨガ (リラックス) 前島 ★	19:15~ パワー ヒップネス 船路♡			
20:00			19:45~ 20:45 ポクシング 西澤 ★				20:00~ ボディ バランス30 岩下		20:00~ Lesmills SH'BAM シバム			
20:30	20:20~ ボディアタック or ボディ コンバット 岩下											
21:00									20:40~ Lesmills GRIT グリット			
21:30	21:10~ キレイになるヨガ 小林(亜)	21:10~ group groove 小山(明)		21:20~ 22:20 ホットヨガ 池田 ★♡								
22:00			21:50~ Lesmills SH'BAM シバム									
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。



中高生専用クラス

通常 有料★ 女性限定♡ 要予約☑ 変更▲ 映像▶

【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、担当スタッフ・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。レッスン内容は一緒です。抽選に漏れてしまった方は、次回優先的にご参加いただけるチケットをお渡しします。人数制限・抽選・時間短縮など、感染対策の継続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」 15名

「Uバウンド」(第2スタジオ) 20名
「Uバウンド」(第3スタジオ) 10名

「SAND KICKBOX」 12名

「エアリアルヨガ」 10名

「ボクシング」 8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
【アクアプログラム】
通常通りです

火~金曜日23:00までの営業となっております。
ナイト会員様は20:00~のご利用となります。

《日曜日》
【ホットヨガ】(予約制)

- / 6 11:00~ 担当;大熊
15:00~ 担当;小林(亜)
- /13 11:00~ 担当;池田
15:00~ 担当;野中
- /20 11:00~ 担当;池田
15:00~ 担当;大熊
- /27 11:00~ 担当;小林(亜)
(ホットピラティス)
15:00~ 担当;池田

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75%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 40名
(※マット使用クラス35名
ボディパンプ30名)
- 第2スタジオ 20名
- 第3スタジオ 8~12名
(バーチャルレッスン12名)
- キッズスタジオ 15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。

※地域の感染状況により変更があります。

【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。