

プール & スタジオプログラム 小諸店 2022.6

	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		10:20~ Uバウンド 太田(真) ㊟			10:30~ 水中 ウォーキング 岩下		10:30~ 太極舞 永岡	10:15~ 11:00 RPM45 太田(知) ㊟	10:20~ Lesmills SH'BAM シバム		10:30~ 水中 ウォーキング 神津		10:20~ 11:05 ウェーブリング ストレッチ 太田(真) ㊟	10:25~ 11:10 メガダンス 森	10:30~ TRX 岡田		10:30~ 10:50 浮き棒 小原		
11:00	10:30~ ピラティス 小山(奈) ㊟																		
11:30	11:15~ ピラティス 小山(奈) ㊟	11:10~ Uバウンド 太田(真) ㊟	11:15~ Lesmills GRIT グリット		11:05~ シナプロ ジー市川		11:15~ 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 神津	11:15~ 12:00 幼児運動教室 「遊忍」	11:20~ 12:05 ボディバンプ 太田(真) ㊟	11:25~ 12:10 ラテンエアロ 甘利	11:20~ TRX 岡田	11:00~ 12:00 リラックス ヨガ 池田 ㊟	10:55~ 11:35 アクアピクス 小原	11:15~ 12:00 高齢者向け エクササイズ 市川	
12:00	12:00~ ボディ コンバット30 岩下	11:55~ 12:40 ベリーダンス 前島	12:00~ Lesmills BARRE バー	11:30~ 12:30 ホットヨガ 小林(亜) ㊟	10:15~ 12:30 スイミング 1,2レーン	12:00~ ストレッチポール & 顔ヨガ 斉藤	12:00~ 12:45 group centergy 野中	12:00~ 12:45 FIGHT DO 堀田		11:30~ 12:30 ホット スマイル ストレッチ 市川 ㊟	11:40~ 4泳法I 「平泳ぎ」 初級~中級 神津		12:20~ ボディ バランス30 池田	12:25~ ズンバ 太田(知) ㊟					
12:30																			
13:00	12:50~ シンプルヨガ 井出(智) ㊟																		
13:30		13:15~ 14:00 RPM45 河西 ㊟			13:15~ はじめて水泳 古越		13:10~ 13:55 HIPHOP 平林	13:10~ 14:10 エアリアル ヨガ (ベーシック) 小山(奈) 初中級 ㊟	13:30~ Lesmills SH'BAM シバム		13:15~ 14:00 アクアピクス 野中		13:20~ 中高年 エクササイズ 小原	13:30~ 14:15 RPM45 太田(知) ㊟	13:15~ 13:55 Uバウンド 初心者向け 堀田 ㊟	13:30~ ホットヨガ 野中 ㊟	13:15~ 水中 ウォーキング 市川		
14:00	13:30~ 14:15 シンプルヨガ 井出(智) ㊟				13:50~ 4泳法I 初級~中級 古越														
14:30	14:30~ 15:15 ラテンエクス プレス コンサルサ 甘利	14:40~ 15:25 SAND KICKBOX 堀籠 ㊟	14:35~ BODY COMBAT コンバット	14:30~ 15:30 ホットヨガ (基礎) 池田 ㊟	14泳法I /7平泳ぎ /14背泳ぎ /21バタフライ /28クロール		14:15~ 15:00 ボディ コンバット45 船路	14:25~ 15:10 ピラティス 河西	14:15~ Lesmills BARRE バー	14:30~ 15:30 ホットヨガ 池田 ㊟			14:05~ 14:50 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																			
15:30	15:30~ Lesmills CORE 小林(洋) ㊟	15:35~ Kick Boxing ヒキナー 堀籠	15:15~ BODY BALANCE バランス				15:20~ 16:05 オキシジェノ 太田(知) ㊟							15:10~ ゴルフ ストレッチ 岩下					
16:00																			
16:30																16:00~ BODY COMBAT コンバット			
17:00	※2本連続同 レッスンへの連 続参加は、空き のある場合のみ とさせていただきます。		16:30~ BODY COMBAT コンバット		16:30~ 17:30 エイベックス ダンス マスター リトル入門													16:30~ 17:30	
17:30																			忍者ナイン
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。	17:45~ 19:15 キッズ エアロ												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~ 18:30 忍者ナイン 上忍
18:30																			
19:00		18:30~ 19:15 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		18:45~ BODY COMBAT コンバット	18:30~ 19:30 ホットヨガ 池田 ㊟			18:30~ EARTH 池田		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	19:10~ 19:55 (隔週)ズンバ orメガダンス 山岸																		
20:00		19:35~ 20:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初中級 ㊟	19:30~ BODY COMBAT コンバット			19:30~ 20:30 エイベックス ダンス マスター キッズ初級	19:30~ フロアヨガ 野中	19:15~ 20:00 RPM45 太田(知) ㊟	19:30~ Lesmills SH'BAM シバム				18:30~ 20:30 キッズエアロ 上級	19:15~ 20:00 かんたん HIPHOP or シンプルエアロ	19:10~ RPM 河西				
20:30	20:10~ 20:55 ボディバンプ 45船路				20:15~ 21:00 アクアピクス 山岸		20:15~ 21:00 ノンストップ バイラバイラ 太田(真) ㊟	20:30~ 21:30 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初心者~ ㊟	20:20~ バーネ フィットネス 船路		20:15~ 21:15 4泳法I 「バタフライ」 初級~中級 林		20:15~ 21:00 メガダンスor ズンバ(隔週) 山岸	20:10~ 20:55 Uバウンド 堀田 ㊟	20:15~ Lesmills GRIT グリット		20:40~ 21:25 マスターズ 神津		
21:00				20:30~ 21:30 ホットヨガ (基礎) 池田 ㊟															
21:30	21:15~ ボディアタック 30岩下	21:05~ 21:50 SAND KICKBOX 小山(明) ㊟					21:15~ ボディ バランス30 池田		21:10~ Lesmills BARRE バー				21:10~ 21:55 オキシジェノ 山岸	21:15~ 22:00 RPM45 河西 ㊟	21:10~ バーネ フィットネス 井出(久) ㊟	21:00~ 22:00 ホット ピラティス 小林(亜) ㊟			
22:00	21:55~ Lesmills CORE 岩下							21:50~ X55 有井	21:50~ TRX 岩下										
22:30															21:50~ BODY COMBAT コンバット				
23:00																			

【隔週レッスン】
《火曜日》
6/7,21 19:10~
「ズンバ」
6/14,28
「メガダンス」
《木曜日》
6/2,16,30 19:15~
「かんたんヒップホップ」
6/9,23
「シンプルエアロ」
6/2,16,30 20:15~
「メガダンス」
6/9,23
「ズンバ」
《金曜日》
6/3,17 18:30~
「ストレッチポール」
6/10,24
「ストレッチーズ」
6/3,17 20:15~
「ボディコンバット45」
6/10,24
「ボディアタック45」

※毎週金曜日
①「機能改善ハイドロ12」
13:30~/14:10~
理学療法士(大塩)による機能改善クラスのため、整形外科的既往歴のある方とさせていただきます。(定員12名)

②「アクアトレーニングハイドロ15」
11:10~
水中での筋力トレーニングクラスです。(定員15名)

①前日休15:00~
②前日休15:30~
フロントまたは
TEL0267-23-3535にて
ご予約をお願い致します。

	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	10:20~11:05 ステップ台エクササイズ 森	10:20~11:20 エアリアルヨガ (ベーシック) 小山(奈) 初心者~			10:30~ ウォーキング 塩入	10:20~11:05 らくらく健康タイム 山岸	10:20~ ポディパンプ 30岩下	10:20~ Uバウンド 太田(真)	10:20~ Lesmills BARRE バー			10:30~ 11:30
11:00			11:00~ 12:00 ボクシング 西澤 ★	11:30~ 12:30 ホットゆる ストレッチ 市川 ♡			11:10~ ポディパンプ 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。	11:00 忍者ナイン
11:30	11:20~ ズンパ 山岸				11:10~ アクアトレーニング 「ハイドロ15」 塩入							11:30 11:30~ 12:30
12:00	12:00~ ズンパ 山岸	11:55~ 12:25 Uバウンド 太田(真)			10:15~ 12:30 スイミング 1,2レーン	12:00~ かんたん ピラティス 小山(奈)	12:00~ 12:45 ノンストップ バイラバイラ 太田(真)	12:00~ 13:00 エアリアル ヨガ(低空) 市川 初心者~	12:00~ Lesmills GRIT グリット			12:00 忍者ナイン
12:30												
13:00	12:40~ 13:25 オキシジェノ 山岸	12:45~ トップライド 太田(真)										12:30 12:30~ 13:00
13:30							13:00~ 13:45 ウェーキング ストレッチ 太田(真)		12:45~ Lesmills SH'BAM シバム		12:35~ はじめて水泳 神津・塩入	12:45~ 13:30 幼・小 ボクシング
14:00	13:35~ 14:20 シンプルヨガ 井出(智)	13:30~ 14:15 ズンパ 大熊			13:30~ 機能改善 ハイドロ12 大塩 ※						13:10 ~13:40 4泳法I 「バタフライ」 初級~中級 神津・塩入	
14:30			14:00~ 15:00 ボクシング 西澤 ★	14:30~ 15:30 ホットヨガ 大熊 ♡	14:10~ 機能改善 ハイドロ12 大塩 ※		14:15~ 骨盤体操 斉藤	14:05~ トップライド 太田(真) ★	14:00~ 15:00 ボクシング 西澤 ★			14:00~ 15:00
15:00	14:30~ 15:15 ポディ バランス 岩下											14:30 忍者ナイン 中忍
15:30							15:00~ ストレッチ ポール&顔ヨガ 斉藤					15:00~ 16:00
16:00	15:30~ 筋力アップ & ストレッチ 小林(亜)		15:30~ BODY COMBAT コンバット									15:30 忍者ナイン 上忍
16:30												
17:00	※2本連続同 レッスンへの連 続参加は、空き のある場合のみ とさせていただきます。		※終了時間の記載 のないレッスンは 30分クラスです。			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。						16:00 16:00~ 17:00 ボクシング 中高生 西澤
17:30						16:30~ 17:30 エイベックス ダンス マスター キッズ入門						16:30 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。
18:00						17:30~ 18:30 パフォーマンス アップクラス 小学生		17:30~ 18:15 RPM45 河西 ▲	17:45~ Lesmills SH'BAM シバム			17:30 17:10~ 18:10 パフォーマンス アップクラス 小学生
18:30												18:00 17:45~ 18:45 ホットヨガ 池田 ♡
19:00	18:30~ ストレッチポール or 隔週 ストレッチ 斉藤	18:40~ 19:40 パフォーマンス アップクラス 中高生	18:30~ 19:30 ボクシング 中高生 西澤			18:30~ 19:30 フリースタイル ダンス スクール	18:30~ オキシジェノ 太田(知)					19:00 19:00~ 20:00 ホットヨガ 池田 ♡
19:30	19:15~ 20:00 ポディパンプ 太田(真)						19:15~ 20:00 FIGHT DO 太田(知)		19:15~ パワー ヒップネス 船路♡			
20:00			19:45~ 20:45 ボクシング 西澤 ☺		19:40~ 20:25 アクアビクス 古越	19:45~ 20:45 フリースタイル ダンス スクール						
20:30	20:15~ 21:00 ポディアタック 岩下 or ポディコン バット 北澤 ▲	20:10~ 20:55 RPM45 河西					20:15~ 21:00 ポディ バランス 岩下	20:10~ 21:10 エアリアル ヨガ (リラックス) 前中級 初心者				
21:00					都合上7レーン のみでの開催とな							
21:30	21:15~ 22:00 ポディメイク ヨガ 小林(亜)	21:10~ 21:55 group groove 小山(明)	21:10~ Lesmills GRIT	21:20~ 22:20 リラックス ヨガ 池田 ♡					20:50~ Lesmills GRIT グリット			
22:00												
22:30			22:05~ Lesmills SH'BAM シバム									

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▲ 映像▶

スクール専用
クラス

【日曜日のレッスン】

別紙にてご案内させていただきます。

【マスク着用について】

飛沫感染予防のため、レッスン中もマスクまたは口や鼻を覆えるフェイスシールドの着用をお願い致します。
 変異株は感染力が高いため、できるだけ不織布マスクの使用をお願い致します。
 レッスン待ち時間の会話も控えていただきますよう、重ねてお願い申し上げます。

【予約制プログラム定員】

「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) 12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」14名

予約制プログラムの予約締切時間
(開始60分前)以降からキャンセル
料金が発生します。ご了承ください。

ボクシング ¥300
 その他 ¥200

営業時間にご注意ください。
 土曜日 22:00まで
 日曜・祝日 18:00まで

《日曜日》

【ホットヨガ】(予約制)

/5 11:00~ 担当:小林(亜)
 15:00~ 担当:小林(亜)
 (ホットピラティス)

/12 11:00~ 担当:市川
 (ホットスマイルストレッチ)
 15:00~ 担当:池田
 (基礎)

/19 11:00~ 担当:野中
 15:00~ 担当:池田
 (リラックスヨガ)

/26 11:00~ 担当:池田
 15:00~ 担当:市川
 (ホットスマイルストレッチ)

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を制限させていただいております。

【定員数目安】

第1スタジオ 45名
 (※マット使用クラス35名
 ボディパンプ35名)
 第2スタジオ 20名
 (Kick Boxingビギナー 8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分前に定員を超えている場合は、抽選をさせていただきます。その際、10分前以降の参加名簿への記入ができません。

【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。