

# プール&スタジオプログラム 佐久 2018年 10月

	火		水		木		金		土		日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00												
10:30	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田 ◎	10:20~11:05 ボディ パンプ45 神津										
11:00			10:45~11:15 カラダのための ウォーキング 重田 ◎	10:30~11:15 ピラティス 小山(奈)								
11:30		11:15~12:00 ボディ アタック45 三枝	11:15~11:45 はじめて水泳 初心者~重田	11:25~12:25 はじめてステップ &リラクスケア 森	11:15~11:45 はじめて水泳 初心者~古越							
12:00												
12:30		12:10~12:55 オキシジェノ45 井出(久)										
13:00												
13:30	13:20~14:05 アクアビクス 小山(明)	13:20~14:05 ストレッチ 有井 ◎	13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 古越 ◎	13:20~14:10 ボディ パンプ45 臼田	13:20~14:05 アクアビクス 小山(明)	13:20~14:15 ボディ バランス45 依田	13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 重田 ◎	13:20~14:05 中高年向け運 動 ストレッチポール 有井 ◎				
14:00			13:55~14:25 4泳法 I 初~中級 古越									
14:30	14:15~15:00 ウォーク&ラン 依田	14:15~15:00 ストレッチ&筋トレ 小林(祐)		14:20~14:30 コンバットテクニク								
15:00				14:30~15:15 ボディコンバット 45 三枝		14:25~15:10 誰でもかんたん ZUMBA ゴールド 井出(久)	13:55~14:35 4泳法 II 中級~ 重田		14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)			
15:30	火~金曜日の16:30~18:30と土曜日の13:00~17:10の間は、子供のスイミングスクールのため25mプールは利用できなくなります。 (但し、コースが開いている場合は利用できます) 選手コースにおいて現状金曜日17:30~19:30、土曜日17:10~19:10までプールを利用させて頂いております。御了承下さい。											
19:00												
19:30		19:10~19:55 ボディ コンバット45 三枝		19:10~19:55 ボディ アタック 45 三枝		19:10~20:00 ボディ バランス45 +テクニク 依田		19:10~19:55 オキシジェノ45 井出(久)				
20:00			19:45~20:25 4泳法 II 中級~ 神津		19:45~20:30 アクアビクス 井出(久)							
20:30		20:05~20:50 ボディジャム 45 小山(明)		20:05~20:35 CXWORX シーエクサワークス 臼田		20:10~20:40 CXWORX シーエクサワークス 臼田 女性限定	20:10~20:40 4泳法 I 初・中級者 成田	20:05~20:50 ボディ パンプ45 神津				
21:00				20:45~21:30 ストロングバイ ズンバ 井出(久) 女性限定		20:50~21:20 ファットバーン エクストリーム 有井						
21:30		21:00~21:30 ボディバランス 30 依田										
22:00								21:00~21:30 CXWORX シーエクサワークス 神津				

<エアロビクス>  
 ☆ 初心者向け  
 ☆☆ 初心者~  
 ☆☆☆ 中級~  
  
 ☆マーク以外のプログラムははじめての方から参加いただけます。  
  
 <転倒予防プログラム>  
 ◎ 中高年向けです  
  
 <泳法クラス>  
 はじめて水泳  
 まったく泳げない方、  
 25m泳げない方。  
 初級  
 1泳法25m泳げる方。  
 中級  
 1~2泳法50m泳げる方。  
 上級  
 それ以上泳げる方。

【エアロビクス以外の目安】  
 😊 やさしい内容です  
 🟩 初心者からOK  
 🟦🟩 初心者からOKですが  
 運動量の多い内容

担当: 古越となります。  
 ご参加お待ちしております！

フィットネスの秋！  
 新しい事はじめましょう！！  
 お待ちしています！