

プール&スタジオ特別プログラム月間 佐久 2019年 2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		10:15~11:05 はじめて ベリーダンス 前島		10:20~11:05 ピラティス 小山(奈)	10:20~11:10 ベアシック エアロ 森 ☆☆		10:20~11:10 ステップコンビ ネーション 森 ☆☆☆		10:30~11:20 サーキット トレーニング 小山(奈)			
11:00	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田 ◎		10:45~11:15 カラダのための ウォーキング 重田 ◎				10:45~11:15 カラダのための ウォーキング 重田 ◎					
11:30	11:00~11:30 はじめて水泳 初心者~重田	11:15~12:00 ボディ アタック45 三枝	11:30~12:15 アクアビクス 山岸	11:15~12:05 はじめてステップ 森	11:15~11:45 はじめて水泳 初心者~古越	11:20~12:05 ウェーブストレ ッテ 太田(真)	11:15~11:45 はじめて水泳 初心者~重田	11:20~12:05 ラテンエアロ 小山(奈) ☆☆	11:30~12:15 BAILABAILA パイラパイラ 太田(真)		11:30~12:40 11:30~12:40 週替わり レッスン	
12:00		12:10~12:55 ストレッチ 有井 ◎		12:05~12:25 リラックスケア 森	12:15~12:45 7,21/14,28	12:15~12:45 フィット ネスフラ 太田(真)		12:10~12:40 シンテックス トーン 小山(奈)				
12:30				12:35~13:20 オキシジェノ 山岸		12:35~13:20 太極舞 太田(真)						
13:00		13:10~13:55 シンプルヨガ 井出(智)	13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 古越 ◎	13:30~14:20 シンテックス トーン 小山(奈)	13:20~14:05 アクアビクス 小山(明)	13:20~13:50 中高年向け エクササイズ 小原 ☆	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 ◎				
13:30	13:20~14:05 アクアビクス 小山(明)											
14:00		14:05~14:50 ストレッチ&筋ト レ 小林(祐)	13:55~14:25 4泳法 I 初~中級 古	14:30~14:40 コンバットテクニ ク 14:40~15:25 ボディコンバット 45 三枝		14:00~15:00 オリジナル エアロ 小原 ☆☆☆	13:55~14:35 4泳法 II 中級~ 重田	14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)				
14:30	14:15~15:00 ウォーク&ラン 依田or神津 or重田											
15:00												
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)												
19:00		19:10~19:55 ボディ コンバット45 三枝	19:45~20:45 4泳法 II 中級~ 林	19:00~19:45 ボディ アタック 45 三枝	19:45~20:30 アクアビクス 井出(久)	19:00~19:45 オキシジェノ 山岸		19:10~20:10 ZUMBA ズンバ 太田(知)	19:15~20:15 ヒップホップ 小山(明)			
19:30							19:35~20:05 はじめて水泳 初心者~ 成田					
20:00		20:05~20:50 ボディジャム 45 小山(明)		19:55~20:40 ヨガ 野中		19:55~20:40 ズンバ 山岸	20:10~20:40 4泳法 I 初・中級者 成田	20:20~21:20 ボディパンプ 週替わり担当	20:25~20:55 ボディジャム30 小山(明)			
20:30												
21:00		21:00~21:30 ボディバランス 30 依田		20:50~21:25 BAILABAILA パイラパイラ 太田(真)		20:50~21:20 ファットパー ン エクストリーム 有井						
21:30												
22:00												

<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。

【スタジオプログラム】

小舗店閉館中の為に、管段小舗店で
 行われているレッス
 ンがたくさん実施さ
 れます。この機会に
 ぜひチャレンジして
 みてください。
 お待ちしておりま
 す！

は新店移行期間
 の特別レッスンとなっ
 ています。
 ぜひご参加ください！！

【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

小舗店引越し期間中の特別
 レッスンです。ご参加お待ち
 しております！