


プール & スタジオプログラム

佐久店

2019.5

| | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 |
|-------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------|--|----------------------------------|----------------|--|-------------------------------------|----------------|---|------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| | スタジオ | プール | 子供スタジオ レッスン | スタジオ | プール | 子供スタジオ レッスン | スタジオ | プール | 子供スタジオ レッスン | スタジオ | プール | 子供スタジオ レッスン | スタジオ | プール | 子供スタジオ レッスン | スタジオ |
| 10:30 | 10:20~11:05 ボディバンプ45 神津 | 10:30~11:00 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) | | | 10:30~11:20 かんたんエアロ 大熊 | 10:20~11:05 親子アクア (子供) | | 10:30~11:15 ボディバランス45 依田 | | | 10:30~11:20 サーキット トレーニング 小山(奈) | 10:20~11:05 親子アクア (子供) | | |
| 11:00 | | | | | 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 | 11:15~12:00 ボディアタック45 三枝 | | | 11:25~12:15 はじめてステップ 森 | 11:15~11:45 はじめて水泳 初心者~ 重田 | | 11:30~12:00 CXWORXシーエ クスワークス 神津 | 11:15~11:45 はじめて水泳 初心者~ 古越 | | 11:30~12:15 ZUMBA ズンパ 井出(久) | 11:15~11:45 はじめて水泳 初心者~ 重田 | | 11:30~12:15 ボディバランス45 依田 | 11:15~12:00 幼児水泳 (子供) | | 11:00~12:00 選替わりレッスン |
| 12:00 | | | | 12:15~12:45 リラクスケア 森 | | | 12:05~12:25 お昼のストレッチ | | | | | | | | | |
| 12:30 | 12:10~12:45 ストレッチ 有井 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 13:20~14:05 オキシジェノ45 井出 | 13:20~14:05 アクアピクス 小山(明) | | 13:20~14:10 ボディバンプ45 臼田 | 13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 古越 | | 13:20~14:15 ボディバランス45 +テクニク 依田 | 13:20~14:05 アクアピクス 小山(明) | | 13:20~14:05 中高年向け運動 ストレッチボール 有井 | 13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 重田 | | | | | |
| 14:00 | | | | | 13:55~14:25 4泳法 I 古越 | | | | | | 13:55~14:35 4泳法 II 重田 | | | | | |
| 14:30 | 14:15~15:00 1・3・5週 有井 中高年向け筋トレ OR 2・4週 永岡 太極舞 | 14:15~15:00 カラダづくり ウォーキング 重田 | | 14:20~14:30 テクニク | | | 14:25~15:10 誰でもかんたん ズンパゴールド 井出(久) | | | 14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈) | | | | | | |
| 15:00 | | | | 14:30~15:15 ボディコンバット45 三枝 | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | 15:30~16:15 キッズクラス (子供) | | | | | | | | | | | 15:30~16:15 キッズクラス (子供) | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | 16:30~17:30 忍者ナイン 神津 | | | | | | | | | | | 16:30~17:30 忍者ナイン 神津 | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | 18:00~18:50 キッズダンス ズンパキッズ 井出 | | | | | | | | | | | | 17:30~18:20 キッズダンス ズンパキッズ 井出 | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:10~19:55 ボディコンバット 45 三枝 | | | 19:15~20:15 ボディアタック 三枝 | | | 19:10~19:40 ファットバーン エクストリーム有井 | | | 19:15~20:00 オキシジェノ45 井出(久) | | | 19:15~20:15 ヒップホップ 小山(明) | | | |
| 20:00 | | 19:45~20:30 アクアピクス 井出 | | | 19:45~20:25 4泳法 II 中級~ 神津 | | | | | | 19:40~20:10 はじめて水泳 初心者~ 成田 | | | | | |
| 20:30 | | | | 20:25~21:25 ボディジャム 小山(明) | | | 19:50~20:50 ボディコンバット 船路 | | | 20:15~21:15 ボディバンプ 神津 | 20:15~20:45 4泳法 I 初・中級者 成田 | | 20:25~20:55 ボディジャム30 小山(明) | | | |
| 21:00 | 20:45~21:30 ボディバランス45 依田 | | | | | | 21:00~21:30 CXWORXシーエ クスワークス 臼田 | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |

 このマークは初心者の方からご参加いただけます。