


# プール & スタジオプログラム

佐久店

2019.12

	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 ボディパンプ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 週替わりレッスン
12:00				12:15~12:45 リラクスケア 森			12:05~12:25 お屋のストレッチ 神津									
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 ボディパンプ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 +テクニック 依田	13:20~14:05 アクアピクス 古越		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 テクニック			14:25~15:10 誰でもかんたん ズンパボール 井出(久)			14:15~15:00 スロージョガ 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 キンダークラス (子供)											15:30~16:15 キンダークラス (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	20:05~20:35 CXWORX シーエク スワークス 神津						19:50~20:50 ボディコンバット 船路			20:15~21:15 ボディパンプ 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			20:25~21:25 ボディジャム 小山(明)												
21:30							21:00~21:30 CXWORXシーエク スワークス 臼田									
22:00																

 このマークは初心者の方からご参加いただけます。