

プール & スタジオプログラム

佐久店

2020.6

	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	10:25~10:55 ボディバンプ30 神津	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田		10:30~11:00 ピラティス 小山(奈)			10:30~11:00 かんたんエアロ 大熊	10:20~11:05 親子アクア (子供)		10:30~11:00 ボディバランス30 依田			10:30~10:40 テクニク 換気時間あり	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		10:55~11:25 サーキット トレーニング 小山(奈)			
11:30	11:15~11:45 ボディアタック30 三枝			11:25~11:55 はじめてステップ 森	11:20~11:50 はじめて水泳 初心者~ 重田		11:20~11:50 ボディケア トレーニング 神津	11:15~11:45 隔週レッスン 古越		11:30~12:00 ZUMBA ズンバ 井出(久)		11:20~11:50 はじめて水泳 初心者~ 重田	11:15~12:00 幼児水泳 (子供)			前半11:00~11:30 0 換気時間あり 後半11:45~12:15 5 週替わりレッスン
12:00													11:40~12:10 ボディバランス30 依田			
12:30	12:10~12:40 ストレッチ 有井			12:10~12:40 リラクスケア 森			12:05~12:35 ボディケア ストレッチ 神津									
13:00																
13:30	13:20~13:50 オキシジェン30 井出	13:20~14:05 アクアピクス 小山(明)		13:20~13:50 ボディバンプ30 神津	13:20~13:50 4泳法 I		13:20~13:50 ボディバランス30 依田	13:20~14:05 アクアピクス 古越		13:20~13:50 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 プールでがんばらない エクササイズ 古越						13:55~14:25 4泳法 II 重田				
14:30	14:15~14:45 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 換気時間あり			14:25~14:55 誰でもかんたん ズンバゴールド 井出(久)			14:15~14:45 スローヨガ 小山(奈)						
15:00				14:45~15:15 ボディコンバット30 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													
17:30																16:30~17:15 キッズダンス
18:00																17:30~18:20 キッズダンス ズンバキッズ 井出
18:30			18:00~18:50 キッズダンス ズンバキッズ 井出													
19:00																
19:30	19:10~19:40 ボディコンバット30 三枝			19:15~19:25 テクニク 換気時間あり			19:10~19:40 ファットバーン エクストリーム有井			19:15~19:45 オキシジェン30 井出(久)		19:15~19:25 テクニク 換気時間あり				
20:00		19:45~20:30 アクアピクス 井出		19:40~20:10 ボディアタック30 三枝	19:45~20:25 4泳法 II 中級~ 神津		19:55~20:05 テクニク 換気時間あり					19:40~20:10 はじめて水泳 初心者~ 近藤	19:40~20:10 ヒップホップ 小山(明)			
20:30	20:00~20:30 CXWORX シーエク スワークス 神津						20:20~20:50 ボディコンバット30 船路			20:15~20:25 テクニク 換気時間あり		20:15~20:45 4泳法 I 初・中級者 近藤	20:25~20:55 ボディジャム30 小山(明)			
21:00	20:45~21:15 ボディバランス30 依田			20:25~20:35 テクニク 換気時間あり			21:05~21:35 ジャンプロープ 小山(明)			20:40~21:10 ボディバンプ30 神津						
21:30				20:50~21:20 ボディジャム30 小山(明)												
22:00																

《注意事項》

コロナウイルス感染予防のため
特別時間割構成とさせていただきます。
下記のご協力をお願い致します。

【スタジオレッスン参加について】

- 一部のレッスンは特別時間割で実施いたします。
- 各レッスンの定員は15名までとさせていただきます。
- レッスン開始15分前より受付で整理券を配布します。
- スタジオ入場は担当からの呼び込みが合図となります。
- スタジオ入場時に担当に整理券をお渡しください。
- スタジオ入室の際に手の消毒をお願い致します。
- 換気の為レッスンは後方の扉を開けたままで実施します。
- レッスン終了後は速やかに退場してください。
- レッスンによってはレッスンの中で換気時間を設けます。その際は一度スタジオからの退場をお願い致します。

このマークは初心者の方からご参加いただけます。