


# プール & スタジオプログラム

# 佐久店

# 2020.12

	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	10:25~10:55 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 4泳法 I 初心者~ 重田	11:15~12:00 幼児水泳 (子供)		前半11:00~11:30 換気時間あり 後半11:45~12:15 週替わりレッスン
12:00																
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 オキシジェノ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 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	13:55~14:25 プールでがんばらない エクササイズ 古越		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 オキシジェノ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		20:00~20:30 ボディコンバット30 船路					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															
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			20:50~21:20 ボディバンプ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)			
21:30				20:50~21:20 ボディジャム30 小山(明)												
22:00																

**《注意事項》**  
 コロナウィ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20名までとさせていただきます。  
 ・レッスン開始15分前より一階にて整理券を配布致します。  
 ・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。

 このマークは初心者の方からご参加いただけます。