

プール & スタジオプログラム

佐久店

2021.6

	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																忍者ナイン 青木
11:00	10:25~11:10 ポディパンプ45 神津	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田	機能改善	10:25~10:55 ピラティス 小山(奈)	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 上原	健康維持	10:20~11:05 かんたんエアロ 大熊	10:20~11:05 親子アクア (子供)		10:25~11:10 ポディバランス45 依田			10:30~11:15 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)		10:45~11:15 週替わりレッスン 館内掲示致します
11:30		11:05~11:35 はじめて水泳 初心者~ 重田		11:10~11:55 ステップ台 エクササイズ 森	11:10~11:40 理学療法士が教える 機能改善教室 コシ編 大塩		11:20~11:50 ① オキシジェノ30 (調整系)	11:15~11:45 アクアピクス 上原	脂肪燃焼	11:25~12:10 ZUMBA ズンバ 井出(久)				11:15~12:00 幼児水泳 (子供)		11:30~12:00 ① ラディカルヨガ (ヨガ系)
12:00	11:25~12:10 ポディアタック45 三枝												11:30~12:15 ポディバランス45 依田			
12:30	12:25~12:40 ① ストレッチ			12:10~12:40 メガダンス 森	理学療法士さんによる レッスンです!! 定員10名迄。		12:05~ ① ラディカルワ (機能改善・体力向 上 コンディショニング)			12:25~12:35 ① ストレッチ (調整系)						
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)	脂肪燃焼	13:20~13:50 ① ファイドウ (格闘技系)	13:20~13:50 理学療法士が教える 機能改善教室 コシ編 大塩		13:20~14:05 ポディバランス45 依田	13:20~14:05 アクアピクス 古越	脂肪燃焼	13:30~14:00 かんたんピラティス 小山(奈)			13:20~13:50 カラダのための ウォーキング 林	機能改善		
14:00													13:55~14:25 4泳法 林			
14:30	14:20~15:05 1・3・5週 有井 中高年向け運動 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 上原	体メンテ ナンス	14:05~14:50 誰でもかんたん ズンバゴールド 井出(久)	14:00~14:30 はじめて水泳 初心者 古越		14:20~15:05 ポディパンプ45 神津			14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)			14:00~14:45 ① ラディカル パワー (筋トレ燃焼)			14:00~14:30 ① ハイパーC (腹筋・体幹・殿筋)
15:00																
15:30	15:20~15:35 ① ストレッチ (初心者・シニア)	15:30~16:15 キンダークラス (子供)		15:05~15:35 ① ラディカルヨガ (ヨガ系)			15:20~15:35 ① ストレッチ (調整系)			15:15~ ① ラディカルワ (機能改善・体力向 上 コンディショニング)			15:05~15:50 ① ファイドウ (格闘技系)			14:50~15:20 ① メガダンス (ダンス)
16:00													15:30~16:15 キンダークラス (子供)			15:40~16:10 ① ユーバウンド (トランポリン)
16:30																
17:00			16:30~17:30 忍者ナイン 青木			16:30~17:20 キッズダンス ズンバキッズ 井出		16:30~17:30 忍者ナイン 青木								
17:30																
18:00																
18:30			18:00~18:50 キッズダンス ズンバキッズ 井出			18:00~18:50 キッズダンス ズンバキッズ 井出										
19:00																
19:30	19:00~19:45 ポディアタック45 三枝			19:10~19:40 ① ラディカルヨガ (ヨガ系)			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)			19:25~20:10 ヒップホップ 小山(明)			
20:00	20:00~20:30 レズミルスコア 河野	19:45~20:30 アクアピクス 井出	脂肪燃焼	19:55~20:40 ポディジャム45 小山(明)			19:55~20:40 ポディコンパット45 船路						19:40~20:10 はじめて水泳 初心者~ 林			
20:30										20:15~21:00 ① ラディカルパワー (筋トレ燃焼)			20:25~20:55 ポディジャム30 小山(明)			
21:00	20:45~21:30 ポディバランス45 依田			20:55~21:25 ストロングネーション 井出			20:55~21:25 ① ユーバウンド (トランポリン)	定員12名迄								
21:30																
22:00																

《注意事項》
 コロナウイルス感染予防のため
 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】
 ・各レッスンの定員は20名まで
 ・開始15分前より一階にて整理券
 配布
 ・入場は担当からの呼び込みが合図
 です
 ・入場時担当に整理券をお渡しくだ
 さい
 ・入室の際に手の消毒をお願い致し
 ます
 ・レッスンは後方の扉を開けたまま
 で実施
 ・レッスン終了後の速やかな退場
 になります
 ・場合によっては途中で換気時間あ
 り
 その際は一度退場をお願い致しま
 す

バーチャルレッスンやってま
 (裏面に紹介あります)
 大画面の映像を使ったバーチャル
 レッスンを開始! ヨガやストレッチ
 機能改善など初めてでも参加しや
 すいレッスンや体幹・トランポリン
 ・筋トレなどバリエーション豊富
 お気軽にご参加ください!!
 ①のピンク枠がバーチャルです。

このマークは初心者の方からご参加いただけます。