

# プール & スタジオプログラム 佐久店 2022.6

	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	10:25~11:10 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	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 ボディバランス45 依田	10:30~11:00 カラダのための ウォーキング 重田	体力向上	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)	忍者ナイン 青木		
11:00		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 (ハイドロ使用) ヒザ編 大塩	前日18時 から電話 予約OK	11:20~11:50 ㊦ メガダンス (ダンス)	11:15~12:00 アクアピクス 上原	脂肪燃焼	11:25~12:10 ZUMBA ズンバ 井出(久)	11:05~11:35 4泳法 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)		11:00~11:45 選替わりレッスン 館内掲示致します	
11:30	11:25~11:55 シバム(ダンス) 上原			12:10~12:40 メガダンス 森	12:10~12:40 理学療法士さんによる レッスンです!! 定員10名迄。		12:05~12:35 ㊦ ラディカルラン (機能改善・体力向上 コンディショニング)			12:25~12:40 ㊦ エアロ (短時間で継続) 消費目安240Kcal	11:45~12:15 水中三次元運動 (ハイドロ使用) 重田	前日18時 から電話 予約OK 定員10名				12:00~12:45 ㊦ オキシジェノ (調整系)	
12:00	11:58~12:15 ㊦ ストレッチング 上原			13:20~13:50 理学療法士が教える 機能改善教室 (ハイドロ使用) ヒザ編 大塩	当日より 電話予約 OK		13:20~14:05 ボディバランス45 依田	13:30~14:15 水中ファットバーン (ハイドロ使用) 古越	当日より 電話予約 OK 定員10名	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					
12:30				14:00~14:30 はじめて水泳 初心者 古越			14:20~15:05 ボディパンプ45 神津	脂肪燃焼		14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)	13:55~14:25 4泳法 林		14:00~14:45 ㊦ メガダンス (ダンス)			14:00~14:45 ㊦ ファイドウ (ボクササイズ)	
13:00				15:20~15:50 ㊦ ラディカルヨガ (ヨガ系)			15:20~15:35 ㊦ ストレッチング (調整系)			15:15~15:30 ㊦ ラディカルラン (機能改善・体力向上 コンディショニング)	15:30~16:15 キンダークラス (子供)		15:05~15:50 ㊦ ボディウエイト トレーニング 消費目安240Kcal			15:00~15:30 ㊦ ハイパーC (腹筋・体幹・殿筋)	
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	16:30~17:30 忍者ナイン 青木			16:30~17:30 キッズダンス ズンバキッズ 井出										15:45~16:30 ㊦ ユーバウンド (トランポリン)
14:00				17:00			17:30~18:30 忍者ナイン 青木										定員12名迄
14:30	14:20~15:05 太極舞 永岡	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	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										
15:00				19:10~19:40 ㊦ ユーバウンド (トランポリン)	定員12名迄		19:10~19:40 Fatburn Extreme 有井			19:15~20:00 オキシジェノ45 井出(久)	19:40~20:10 はじめて水泳 初心者~ 林		19:25~20:10 フリースタイル ダンス 小山(明)				
15:30	15:20~15:35 ㊦ ラディカルラン (機能改善・体力向上 コンディショニング)	15:30~16:15 キンダークラス (子供)		19:55~20:40 ボディジャム45 小山(明)			19:55~20:40 ボディパンプ45 船路	19:45~20:15 水中ファットバーン (ハイドロ使用) 古越	プールサイド で15分前 から受付開始 定員10名	20:15~21:00 ボディコンバット45 上原	20:15~20:45 4泳法 初・中級者 林		20:25~20:55 ボディジャム30 小山(明)				
16:00				20:55~21:25 ストロングネーション 井出			20:55~21:25 シバム(ダンス) 上原	脂肪燃焼									
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:10~19:55 ボディバランス45 依田	19:45~20:30 アクアピクス 井出	脂肪燃焼														
20:00	20:10~20:40 レズミルズコア 吾妻																
20:30																	
21:00	20:55~21:25 ㊦ ユーバウンド (トランポリン)																
21:30	定員12名迄																
22:00																	

**《注意事項》**  
 コロナウィ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】  
 ・感染レベルに応じ定員がございま  
 す  
 ・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  
 場  
 ・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います  
 (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  
 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  
 ・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!!  
 ㊦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。