

プール & スタジオプログラム 佐久店 2024.4

	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 ベーシックシバム (ダンス) 上原	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 重田	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	10:30~11:00 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)		ファミリー会員向け レッスン 10:30~11:00 事前に確認ください	
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) カタ籾 大塩	前日18時 から電話 予約OK	11:20~12:05 ポディコンバット45 上原	11:15~12:00 アクアピクス 古越		11:25~12:10 ZUMBA ズンバ 井出(久)	11:05~11:35 4泳法 初心者~ 重田		11:15~12:15 幼児水泳 (子供)			11:15~12:00 運営わりレッスン 館内掲示致します	
11:30	11:25~12:10 ポディバンプ45 小澤			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12名迄。		12:15~12:50 優しいピラティス			12:20~12:50 レズミルズコア 有井	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12名	11:30~12:15 ポディバランス45 依田			12:20~12:50 運営わりレッスン 館内掲示致します	
12:00				13:20~14:05 誰でもかんたん ズンバゴールド 井出(久)	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) カタ籾 大塩	当日より 電話予約 OK	13:20~14:05 ポディバランス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12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	13:20~13:50 ファミリー会員向け レッスン 13:20~13:50 事前に確認ください			①マークはバーチャルレッスン	
12:30	12:20~ ① 簡単ショートヨガ			14:00~14:30 はじめて水泳 初心者 古越			14:20~15:05 ポディバンプ45 小澤	14:15~15:00 脂肪燃焼		14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)	13:55~14:25 4泳法 林						
13:00	13:20~14:05 オキシジェノ45 井出	13:20~14:05 アクアピクス 古越	脂肪燃焼	14:20~15:05 中高年向け運動 有井			15:15~ ①60才からの 健康体操			15:10~15:40 やさしいトランポリン 小澤	14:35~15:05 水中フットポイント 林 定員あり・予約制						
13:30	14:20~15:05 2・16・30日 フラエクササイズ 9・23日 太極舞 永岡	14:15~15:00 カラダづくり ウォーキング 上原		15:15~ ①らくらくピラティス						15:45~16:30 キンダークラス (子供)	15:30~16:30 ダンス (中高生) 井出					14:20~15:10 キッズダンス (キッズ) 井出	
14:00	15:15~ ① あっちこっち 元気体操	15:45~16:30 キンダークラス (子供)								16:30~17:30 忍術ナイン 青木	16:30~17:30 忍術ナイン 青木					14:30~ ① スタイル アップヨガ	
14:30										16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。					15:30~ ① 中級 ボクシング エクササイズ	
15:00										16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。					16:50~17:40 キッズダンス (リトル) 井出	
15:30										16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。					18:00~18:50 キッズダンス (キッズ) 井出	
16:00										16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。						
16:30										16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。						
17:00										16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。						
17:30										16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。						
18:00										16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。						
18:30										16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。						
19:00										16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。						
19:30	19:10~19:55 ポディバランス45 依田			19:10~ ① ピラティス1			19:10~19:40 Fatburn Extreme 有井	プールサイドで 15分前から受 付開始 定員12名		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) ※イベント練習込み			定員があるスタジオレッスンは10分前よりスタジオ入口 名簿に 記入をお願い致します	
20:00		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 ポディバンプ45 船路	19:45~20:15 水中ファットバーン (ハイドロ使用) & AquaSPRINT® 古越		20:15~21:00 ポディコンバット45 上原	20:15~20:45 4泳法 初・中級者 林		20:25~20:55 ポディジャム30 小山(明)			・入場は担当者からの呼び込みが合図です	
20:30	20:10~20:40 1・3・5週 X-55 2・4週 レズミルズコア 有井			20:55~21:25 HIIT YAWARA			20:55~21:25 シバム(ダンス) 上原										・入室の際に手の消毒をお願い致します
21:00	20:55~21:25 ユーパウンド30 (トランポリン) 小澤																・レッスンは後方の扉を開けたままで実施致します
21:30	定員12名迄																・レッスン終了後の速やかな退場をお願いします
22:00																	

🥰
今月から火曜日の14:20より隔週で「フラエクササイズ」が始まります!!
初めての方もお気軽にご参加ください!!

各月でLMダンスと交互に行います!!

定員があるスタジオレッスンは10分前よりスタジオ入口名簿に記入をお願い致します

- ・入場は担当者からの呼び込みが合図です
- ・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致します
- ・レッスン終了後の速やかな退場をお願いします







プールレッスンは全て初心者の方から参加できます。

日曜週替わりレッスン表 【4月】

【レッスン時間】 11:15～12:00

	4月7日	Group Groove	小山 (明)
	4月14日	ボディパンプ	小澤
	4月21日	オキシジェノ	井出
	4月28日	ボディコンバット	上原
			
			

12:20～12:50

バーチャル 「コアトレーニング」		
バーチャル 「ストレスフリーヨガ」		
バーチャル 「バーニングファイター」		
LMダンス	上原	
		
		

プール & スタジオプログラム 佐久店 2024.5

	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 ベーシックシバム (ダンス) 上原	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 重田	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	10:30~11:00 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)		ファミリー会員向け レッスン 10:30~11:00 事前に確認ください	
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) コカenseツ編 大塚	前日18時 から電話 予約OK	11:20~12:05 ポディコンバット45 上原	11:15~12:00 アクアピクス 古越		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 ポディバランス45 依田	11:15~12:15 幼児水泳 (子供)		11:15~12:00 通替わりレッスン 館内掲示致します	
11:30	11:25~12:10 ポディバンプ45 小澤			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12名迄。		12:15~12:45 BEAT WORK OUT			12:20~12:50 レズミルズコア (やさしめ) 有井	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12名				12:20~12:50 通替わりレッスン 館内掲示致します	
12:00	12:20~ 機能改善 トレーニング			13:20~14:05 誰でもかんたん ズンバゴールド 井出(久)	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) コカenseツ編 大塚	当日より 電話予約 OK	13:20~14:05 ポディバランス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12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	13:20~13:50 ファミリー会員向け レッスン 13:20~13:50 事前に確認ください			①マークはバーチャルレッスン	
12:30				14:00~14:30 はじめて水泳 初心者 古越			14:20~15:05 ポディバンプ45 小澤	脂肪燃焼		14:15~15:00 スローヨガ 小山(奈)	13:55~14:25 4泳法 林						
13:00	13:20~14:05 オキシジェノ45 井出	13:20~14:05 アクアピクス 古越	脂肪燃焼	14:20~15:05 中高年向け運動 有井	15:15~ ①らくらくピラティス		15:15~ ①60才からの 健康体操			15:10~15:40 やさしいトランポリン 小澤	14:35~15:05 水中フットポイント 林 定員あり・予約制						
13:30	14:20~15:05 14・28日 フラエクササイズ 7・21日 太極舞 永岡	14:15~15:00 カラダづくり ウォーキング 上原		15:45~16:30 キンダークラス (子供)			16:30~17:20 キッズダンス ズンバキッズ 井出			15:45~16:30 キンダークラス (子供) 定員12名迄	16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 忍者ナイン 青木	16:30~17:30 忍者ナイン 青木	16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~17:30 忍者ナイン 青木	16:50~17:40 キッズダンス (リトル) 井出	14:30~ ① スタイル アップヨガ
14:00	15:15~ ① あっちこっち 元気体操	15:45~16:30 キンダークラス (子供)		16:30~17:30 忍者ナイン 青木	16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	18:00~18:50 キッズダンス ズンバキッズ 井出	16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	17:30~18:30 忍者ナイン 青木	16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	17:30~18:30 忍者ナイン 青木	16:30~17:30 忍者ナイン 青木	16:30~19:00 の間は子供スクール レッスンを実施して おります。 参加人数により利用 できるコースが異なり ますので予めご確認 をお願い致します。	17:30~18:30 忍者ナイン 青木	18:00~18:50 キッズダンス (キッズ) 井出	15:30~ ① 中級 ボクシング エクササイズ	
14:30				19:10~ ① BEAT WORK OUT			19:10~19:40 Fatburn Extreme 有井	プールサイドで 15分前から受 付開始 定員12名		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) ※イベント練習込み	18:00~18:50 キッズダンス (キッズ) 井出			
15:00				19:55~20:40 ポディジャム45 小山(明)			19:55~20:40 ポディバンプ45 船路	19:45~20:15 水中ファットバーン (ハイドロ使用) & AquaSPRINT® 古越		20:15~21:00 ポディコンバット45 上原	20:15~20:45 4泳法 初・中級者 林		20:25~20:55 ポディジャム30 小山(明)				
15:30				20:55~21:25 HIIT YAWARA			20:55~21:25 LMダンス 上原										
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:10~19:55 ポディバランス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 1・3・5週 X-55 2・4週 レズミルズコア 有井																
20:30																	
21:00	20:55~21:25 ユーバウンド30 (トランポリン) 小澤																
21:30																	
22:00	定員12名迄																

🥰
火曜日の14:20より隔週で「フラエクササイズ」やってます!!
初めての方もお気軽にご参加ください!!

各月で LMダンスとシバムを交互に行います!!

・定員があるスタジオレッスンは10分前よりスタジオ入口名簿に記入をお願い致します
・入場は担当者からの呼び込みが合図です
・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致します
・レッスン終了後の速やかな退場をお願いします



プールレッスンは全て初心者の方から参加できます。

日曜週替わりレッスン表 【5月】

【レッスン時間】 11:15～12:00

	5月12日	レズミルズコア +ストレッチ	有井
	5月19日	ボディパンプ	小澤
	5月26日	ユーバウンド	小澤
			
			
			

12:20～12:50

バーチャル 「下半身ストレッチ & トレーニング」	
バーチャル 「初級ダンスエアロ」	
バーチャル 「ボクシングエクササイズ」	