

# プール&スタジオプログラム 小諸店 2024.4

	火曜日						水曜日						木曜日								
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ			
10:30					10:20~11:05 水中ウォーキング 阿部																
11:00	10:30~ ピラティス 小山(奈)	10:40~ 10:55 初心者向け Uバウンド15 (予約なし)											10:20~ 11:05 ジグリング& ストレッチor リンパ ストレッチ 太田(真)	10:25~ 11:10 メガダンス 森	10:30~ TRX 岡田		10:30~ 11:15 アクアピクス 河西				
11:30	11:15~ ピラティス 小山(奈)	11:10~ Uバウンド 太田(真)	11:15~ HIIT YAWABA 8名		11:10~ 脳トレ ウォーキング								11:05~ はじめて水泳 阿部	11:20~ 12:05 ボディパンプ 太田(真)	11:25~ 12:10 ラテンエアロ 甘利	11:20~ TRX 岡田	11:00~ 12:00 ホットヨガ (基礎) 池田		11:15~ 12:00 高齢者向け エクササイズ 市川		
12:00	12:00~ ボディ コンバット30 岩下	11:55~ 12:40 ベリーダンス 前島		11:30~ 12:30 ホットヨガ& ピラティス 小林(亜)	10:15~ 12:30 スイミング 1,2レーン	12:00~ 12:45 ボディケア リンパ 堀田	12:00~ 12:45 group centergy 野中	12:00~ 12:40 アンジー ジャンプ 堀田 (予約なし)		11:30~ 12:30 ホット スマイル ストレッチ 市川				12:20~ ボディ バランス30 池田	12:25~ ズンバ 太田(知)						
12:30																					
13:00	12:50~ シンプルヨガ 井出(智)																				
13:30		13:15~ 14:15 RPM45 +テクニク 河西																		13:15~ 脳トレ ウォーキング	
14:00	13:30~ 14:15 シンプルヨガ 井出(智)		13:30~ 14:10 Uバウンド 初心者向け 堀田																	13:55~ はじめて水泳 塩沢	
14:30																					
15:00	14:30~ 15:15 ラテンエクス プレス コンサルサ 甘利	14:40~ 15:25 SAND KICKBOX 堀籠	14:40~ BODY COMBAT コンバット	14:45~ 15:45 ホットヨガ (基礎) 池田																14:30~ 4泳法I 「バタフライ」 初級~中級 塩沢	
15:30																					
16:00	15:30~ Lesmills CORE 岩下	15:35~ KICK BASIC 堀籠	15:20~ BODY BALANCE バランス																		
16:30																				15:45~ 16:30 遊忍	
17:00	※2本連続同 レッスンへの連 続参加は、空き のある場合のみ とさせていただきます。																				16:30~ 17:30 忍者ナイン
17:30																					
18:00																					17:30~ 18:30 忍者ナイン 上忍
18:30																					
19:00		18:30~ 19:15 やさしい バレエ 前島	18:50~ 19:50 パフォーマンス アップクラス 中高生	18:30~ 19:30 ホット ピラティス 小林(亜)																	16:30~ 20:30 スイミングス クール・選手 クラスのため レーンを制 限させてい たきます。
19:30	19:10~ 19:55 (隔週)ズンバ orメガダンス 山岸																				17:30~ 18:30 ボクシング 中高生 西澤
20:00		19:35~ 20:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初中級																			18:50~ 19:50 ボクシング 西澤 ★
20:30	20:10~ 20:55 ボディパンプ 45船路																				18:30~ 19:30 ホットヨガ 小林(亜)
21:00																					
21:30	21:10~ 21:55 ボディ コンバット45 上原	21:05~ 21:50 SAND KICKBOX 小山(明)																			19:50~ 20:55 Uバウンド 堀田
22:00																					20:10~ HIIT YAWABA 8名
22:30	22:05~ Lesmills CORE 岩下																				20:40~ 21:25 マスターズ 白倉(碧)
23:00																					

【隔週レッスン】  
《火曜日》  
4/2,16,30 19:10~  
「ズンバ」  
4/9,23  
「メガダンス」  
《木曜日》  
4/4,18 10:20~  
「ジグリング&ストレッチ」  
4/11,25  
「リンパストレッチ」  
4/4,18 20:15~  
「メガダンス」  
4/11,25  
「ズンバ」  
《金曜日》  
4/12,26 19:15~  
「ボディパンプ45」  
4/5,19  
「LESMILLS CORE45」  
4/12,26 20:15~  
「ボディコンバット45」  
4/5,19  
「ボディアタック45」  
4/12,26 21:10~  
「ボディジャム」  
4/5,19  
「group groove」  
※毎週金曜日  
①「機能改善ハイドロ12」  
13:30~/14:10~  
整形外科的既往歴のある方と  
させていただきます。  
(定員12名)  
②「アクアトレーニング  
ハイドロ15」11:10~  
水中での筋力トレーニングクラ  
スです。(定員15名)  
①前日休15:00~  
②前日休15:30~  
フロントまたは  
TEL0267-23-3535にて  
ご予約をお願い致します。  
③「水中ファットバーン」  
金曜隔週 19:40~  
(定員10名)  
4/12,26(予約なし)  
ハイドロギアを使って音楽に合  
わせて動く筋力トレーニングエ  
クササイズです。

	金曜日						土曜日						
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	
10:30	10:20~11:05 ステップ台エクササイズ 森	10:20~11:20 エアリアルヨガ (ベージック) 小山(奈) 初心者~			10:30~ 水中ウオーキング 塩入	10:20~11:05 らくらく健康タイム 山岸	10:20~ ポディパンプ 30岩下	10:20~ Uバウンド 太田(真)	10:20~ Lesmills BARRE パー			10:30~ 11:30	
11:00			11:00~12:00 ボクシング 西澤 ★		11:10~ アクアトレーニング「ハイドロ15」 塩入		11:10~ ポディパンプ 30岩下	11:10~ Uバウンド 太田(真)	11:10~ BODY COMBAT コンバット		10:30~ 12:30 スイミングスクールのためコースを制限させていただきます。	11:30~ 12:30 忍者ナイン	
11:30	11:20~ ズンバ 山岸			11:30~ 12:30 ホットゆるストレッチ 市川 ♡							11:30~ 12:30 忍者ナイン 上忍		
12:00	12:00~ ズンバ 山岸	11:55~ 12:40 トップライド 太田(真)				12:00~ かんたんピラティス 小山(奈)	12:00~ 12:45 ノンストップパイラパイラ 太田(真)	12:00~ 13:00 エアリアルヨガ(低空) 市川 初心者~	12:00~ Lesmills GRIT グリット				
12:30	12:40~ 13:25 オキシジェン 山岸								12:45~ Lesmills SH'BAM シバム		12:35~ はじめて水泳 塩入・阿部	12:45~ 13:30 幼・小ボクシング	
13:00							13:00~ 13:45 ジグリング&ストレッチ 太田(真)				13:10~ 13:40 4泳法「バタフライ」初級~中級 塩入・阿部		
13:30	13:35~ 14:20 シンプルヨガ 井出(智)	13:30~ ズンバ 大熊	14:00~ 15:00 ボクシング 西澤 ★		13:30~ 機能改善ハイドロ12 大塩 ※			14:05~ 14:50 トップライド 太田(真)	14:00~ 15:00 ボクシング 西澤 ★			14:00~ 15:00 忍者ナイン 中忍	
14:00					14:10~ 機能改善ハイドロ12 大塩 ※								
14:30	14:30~ 15:15 ポディバランス 池田			14:30~ 15:30 ホットヨガ 大熊 ♡							14:30~ 15:30 ホットヨガ 池田 ♡		
15:00													
15:30	15:30~ 筋力アップ&ストレッチ 小林(亜)		15:30~ BODY COMBAT コンバット				15:00~ 15:45 groupgroove 河西 ★	15:15~ 16:00 KICKOUT 初中級 堀巻 (隔週) 13,27日				14:10~ 19:00 スイミングスクール・選手クラスのためレーンを制限させていただきます。	15:00~ 16:00 忍者ナイン 上忍
16:00							15:55~ 16:40 ズンバ 河西 ★	16:00~ 17:00 ボクシング 中高生 西澤					
16:30					15:30~ 20:30 スイミングスクール・選手クラスのためレーンを制限させていただきます。								
17:00	※2本連続同レッスンへの連続参加は、空きのある場合のみとさせていただきます。		※終了時間の記載のないレッスンは30分クラスです。			16:30~ 17:30 エイベックスダンス マスターキッズ入門	16:50~ パフォーマンスコンディショニング 河西 ★	17:35~ 18:20 RPM45 河西 ★	17:45~ Lesmills SH'BAM シバム			17:10~ 18:10 パフォーマンスアップクラス 小学生	
17:30						17:30~ 18:30 パフォーマンスアップクラス 小学生							
18:00													
18:30						18:30~ 19:30 フリースタイルダンス スクール							
19:00		18:30~ 19:30 ボクシング 中高生 西澤		19:00~ 20:00 ホットヨガ 池田 ♡		18:30~ 19:30 フリースタイルダンス スクール	18:30~ オキシジェン 太田(知)						
19:30	19:15~ 20:00 lesmillsCORE or ポディパンプ						19:15~ 20:00 FIGHT DO 太田(知)		19:15~ パワーヒップネス 船路 ♡				
20:00					19:40~ 20:25 アクアピクス or 水中ファットバーン 古越	19:45~ 20:45 フリースタイルダンス スクール							
20:30	20:15~ 21:00 ポディアタック 岩下 or ポディコンバット 岩下	20:10~ 20:55 RPM45 河西	20:10~ 21:10 ボクシング 西澤 ★				20:15~ 21:00 ポディバランス 岩下	20:10~ 21:10 エアリアルヨガ (アクティブ) 前橋 初中級					
21:00					都合上7レーンのみでの開催となります								
21:30	21:15~ 22:00 ポディメイクヨガ 小林(亜)	21:10~ 21:40 group groove or ポディジャム 小山(明)	21:25~ Lesmills GRIT	21:20~ 22:20 リラククスヨガ 池田 ♡									
22:00													
22:30			22:05~ Lesmills SH'BAM シバム										

... 初心者の方からご参加いただけます。  
 ... 運動量の多いプログラムです。

通常   有料★   女性限定♡   要予約📅   変更⬆️   映像▶️

### 【日曜日のレッスン】

別紙にてご案内させていただきます。

### 【マスク着用について】

マスクの着用は皆さん個人の判断にお任せいたします。スタッフ・インストラクターも同様となります。ご承知おきください。

### 【予約制プログラム定員】

「トップライド」 15名

「Uバウンド」(第2スタジオ) 22名  
 「Uバウンド」(第3スタジオ) 15名

「SAND KICKBOX」 15名

「エアリアルヨガ」 10名

「ボクシング」 8名

「TRX」「HIIT」 8名

「ホットヨガスタジオ  
プログラム」18名  
 ※木曜13:30は16名

**予約制プログラムの予約締切時間は開始60分前です。無断キャンセルの場合はキャンセル料が発生します。ご了承ください。**  
**ボクシング ¥300 その他 ¥200**

**営業時間にご注意ください。**  
**土曜日22:00まで**  
**日曜・祝日18:00まで**

### 《日曜日》

#### 【ホットヨガ】(予約制)

/7 11:00~ 担当;池田

15:00~ 担当;池田 (リラククスヨガ)

/14 11:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ)

15:00~ 担当;池田 (基礎)

/21 11:00~ 担当;小林(亜) (ホットピラティス)

15:00~ 担当;野中

/28 11:00~ 担当;池田

15:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ)

#### スタジオプログラム参加定員

##### 【定員数目安】

第1スタジオ 55名 (マット使用クラス35名 ポディパンプ35名)  
 ※器具を使うレッスンについては抽選になる場合がございます。  
 第2スタジオ 25名 (KICK BASIC 8名)  
 第3スタジオ 8~20名 (バーチャルレッスン15名)  
 キッズスタジオ 25名

##### 【WEB予約について】

第2、3スタジオの一部、ホットヨガスタジオのプログラムはWEB予約制となっております。  
 (※詳細は別紙をご覧ください。)  
 まだ未登録の方は、フロントまたは掲示板にあるQRコードから登録をお願いいたします。  
**毎月25日午前10:00~**  
**翌月の予約を開始いたします。**

## 4月 【日曜日スタジオプログラム表】

訂正版

	時間	プログラム名	担当	スタジオ	予約
7日	11:50~12:50	TOPRIDE	太田 (真)	2	○
	13:30~14:30	エアリアルヨガ (低空)	市川	2	○
	15:30~16:15	KICKBASIC	堀籠	2	
	16:40~17:25	RPM	河西	2	
	10:45~11:15	ボディコンバット▶	バーチャル	3	
	11:30~12:00	メガダンス	山岸	1	
	12:15~12:45	ZUMBA	山岸	1	
	13:00~13:30	ZUMBA	太田 (知)	1	
	13:45~14:15	FIGHT DO	太田 (知)	1	
	14:30~15:15	KICKOUT	堀籠	1	
15:30~16:00	レズミルズダンス	上原	1		
16:15~17:15	ジャズダンス	前島	1		
14日	13:30~14:30	RPM60	太田 (知)	2	
	15:15~16:00	SANDKICKBOX	堀籠	2	○
	10:45~11:15	ボディアタック▶	バーチャル	3	
	14:00~14:30	SH'BAM▶	バーチャル	3	
	11:15~12:15	ジャズダンス	前島	1	
	12:30~13:00	ラテンエアロ	甘利	1	
	13:15~13:45	ラテンエクスプレスコンサルサ®	甘利	1	
16:30~17:15	ボディパンプ45	河西	1		
21日	13:00~14:00	エアリアルヨガ (低空)	市川	2	○
	10:45~11:15	ボディコンバット▶	バーチャル	3	
	15:35~16:05	SH'BAM▶	バーチャル	3	
	11:30~12:00	メガダンス	山岸	1	
	12:15~12:45	ZUMBA	山岸	1	
	13:00~13:30	DISCO WORLD	太田 (知)	1	
	13:45~14:15	ZUMBA	太田 (知)	1	
	14:30~15:30	ボディパンプ60	太田 (真)	1	
16:15~17:15	ジャズダンス	前島	1		
28日	13:30~14:30	RPM60	太田 (知)	2	
	15:00~15:45	SANDKICKBOX	堀籠	2	○
	10:45~11:15	ボディアタック▶	バーチャル	3	
	14:45~15:15	SH'BAM▶	バーチャル	3	
	11:15~12:15	ジャズダンス	前島	1	
	13:15~13:45	ボディケアリンパ	堀田	1	
	14:00~14:30	FIGHT DO	堀田	1	
	14:45~15:45	BAILABAILA	太田 (真)	1	
16:30~17:15	ボディパンプ45	河西	1		

	火	水	木	金	土	日	月
10:30	10:15~ 10:45 リフォーマー みのり 定員3名	10:15~ 10:45 リフォーマー みのり 定員3名	10:15~ 10:45 リフォーマー みのり 定員3名	10:15~ 10:45 リフォーマー みのり 定員3名			
11:00							
11:30	11:00~ 11:30 リフォーマー みのり 定員3名	11:00~11:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 みのり		11:00~ 11:30 リフォーマー みのり 定員3名	11:00~11:30 サーキット ウェスト・ニの腕プログラム 定員6名 みのり		
13:00	フリー利用時間						
13:30	13:15~13:45 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員6名 みのり		13:15~ 13:45 リフォーマー みのり 定員3名	13:15~13:45 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・みのり			
14:00							
14:30	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 みのり・よしみ	14:00~14:30 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 みのり・よしみ	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 よしみ	14:00~14:30 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員6名 よしみ			
15:00	14:45~ 15:30 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員5名	14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ	14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ 定員3名	14:45~ 15:30 マット ピラティス あこ☆ 定員5名	14:45~ 15:15 マットピラティス ビギナーフロー あこ☆☆ 定員5名		
15:30							
16:00	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名		
17:00	フリー利用時間 ※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」をご利用下さい。						

...初心者向け  
☆...運動強度・運動量

フリー利用時間

フリー利用時間

定休日

※参加人数によるレッスン内容の変更は致しませんのでご了承ください。

※♣ レッスン内容や時間に変更のあったクラスです。

サーキット トレーニング 内容	美尻美脚プログラム	下半身のスリム化と筋力アップ、ヒップアップなどに効果的です。
	ウェスト・ニの腕 プログラム	上半身、主にウェストやニの腕の引き締め効果があります。
	体幹プログラム	美しい姿勢を保つために重要な、体幹に特化したプログラムです。
	脂肪燃焼プログラム	全身を効率よく引き締めて代謝UP!! 痩せやすい体を目指します。

スモール レッスン 内容	リフォーマー	ピラティスマシン「リフォーマー」を使った3名限定のセミパーソナルレッスン。
	マットピラティス	マットの上で行うピラティス。少人数なのでしっかりとフォームを確認しながら行えます。
	マットピラティス ビギナーフロー	様々なポーズを止まることなく動き続けるレッスンです。初心者~
	グラヴィティヨガ	アングルドボルスターと呼ばれるクッションのような補助具を使ったストレッチ系のヨガです。重力（グラヴィティ）を利用して体をほぐします。
	心体癒（しんたいゆ）	リラクゼーションやマッサージなどで心と体をケアし、明日への英気を養います。からだの力の抜き方が身につくので睡眠障害のある方にもお勧めです。

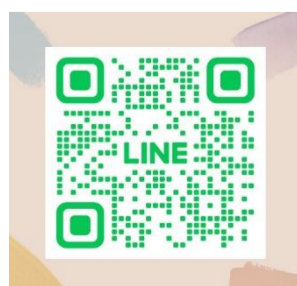
パーソナルレッスンのご案内	【30分 ¥3,300】【60分 ¥6,600】でリフォーマーのマンツーマンレッスンをご利用いただけます。ご自身の体に合ったメニューをご提案させていただきますので、さらに効果を感じたい方にお勧めです。担当インストラクターと日程調整の上ご利用ください。
---------------	---

注意事項	完全予約制です。毎月25日10:00~翌月分の予約が開始されます。
	BEUPHORIA会員様は最大3コマまで、BM会員+BEUPHORIA会員様はBMレッスンと合わせて最大5コマまでレッスン同時予約ができます。以降の予約は1コマ受講したごとに1コマ予約ができます。
	リフォーマーレッスンは週1回までのご利用をお願いいたします。 (※なるべく多くの皆様にリフォーマーをご体験いただきたいためです)
	フリー利用時間は、リフォーマーはご利用いただけません。
	予約締め切りはレッスン開始60分前です。キャンセルされる方は開始60分前までをお願いいたします。無断キャンセルは¥200をいただきますのでご承知おきください。
	当日参加はレッスン開始15分前に2F:BEUPHORIAスタッフにお申し込みください。空きがあればお受けいたしますが、チケット利用の方を優先させていただきますので、レッスン参加の可否が確定したところでご案内させていただきます。(フロントでは空き状況の確認のみとなります)
チケット(¥800)利用は1枚につき1レッスンです。(BM会員様のみ)	

利用時間	平日	火~金曜日(祝日を除く) 昼の部10:00~17:00・夜の部17:00~23:00
	土日祝日	土曜日10:00~22:00 日曜日・祝日10:00~18:00 (※ピラティスリフォーマーは使えません)
その他お知らせ	ホットヨガスタジオプログラム	利用時間内でのご利用で全て予約制です。別紙月間プログラム表をご参照ください。
	岩盤浴	ホットヨガスタジオでのレッスンのない時間帯は岩盤浴をお楽しみください。専用の作業衣の着用が必要です。フロントにてご購入またはレンタルをお願い致します。
	LIMBER	「ほぐす・整える」を目的としたストレッチマシンを備えたエリアです。
	「+BEUPHORIA」	「+BEUPHORIA」とは? 「BMの会員として登録済だが、BEUPHORIAも使いたい」という方のためのオプションです。火~金の利用時間はBM会員種別に準じます。
	BEUPHORIA会員様は3階ジム・スタジオ、キッズスタジオ、マッサージチェアルーム、プール施設はご利用できません。	

料金表	昼/夜 各6,600円	昼夜 8,800円	
	フルタイム シニア・ファミリー	+BEUPHORIA 昼夜; BM月会費+3,300円	
(税込み)	フルタイム・シニア・デイトム アフタヌーン・ファミリー	+BEUPHORIA 昼; BM月会費+2,200円	
	フルタイム シニア・ファミリー	+BEUPHORIA 夜; BM月会費+2,200円	
	モーニング/ナイト会員 +BEUPHORIA; BM月会費6,600円+1,500円		

小諸店公式LINEにご登録いただきますと  
レッスン代行などの情報がわかります。



	火	水	木	金	土	日
17:00	フリー利用時間					
17:30	17:30~18:00 筋トレサーキット 定員5名	17:30~18:00 筋トレサーキット 定員5名	17:30~18:00 筋トレサーキット 定員5名	17:30~18:00 筋トレサーキット 定員5名	17:30~18:00 筋トレサーキット 定員5名	◆…初心者向け ★…運動強度・運動量
18:00	18:00~18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~18:45 セルフケアストレッチ あこ★ 定員5名	
18:30	18:45~19:15 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・さき		18:45~19:15 リフォーマー よしみ 定員3名	18:45~19:15 サーキット ウエストニの腕プログラム 定員6名 よしみ	18:50~19:20 筋トレサーキット 定員3名	18:45~19:15 リフォーマー よしみ 定員3名
19:00	19:30~20:00 筋トレサーキット 定員3名	19:30~20:00 リフォーマー よしみ 定員3名	19:30~20:00 サーキット 美尻美脚プログラム 定員6名 よしみ	19:30~20:00 リフォーマー よしみ 定員3名	19:30~20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・さき	フリー利用時間
19:30	20:15~20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	20:15~20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	20:15~21:00 マットピラティス あこ★ 定員5名	20:15~20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	20:15~20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	フリー利用時間
20:00	21:00~21:45 グラヴィティヨガ よしみ 定員9名	21:00~21:30 リフォーマー よしみ 定員3名	21:15~21:45 心体癒みのり 定員5名	小諸店公式LINEにご登録 いただきますとレッスン 代行などの情報がわかり ます。 		
20:30	フリー利用時間					
21:00	フリー利用時間					
21:30	フリー利用時間					
22:00~23:00	フリー利用時間					

※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」をご利用ください。

料金表 (税込)	昼 / 夜 各6,600円		昼夜 8,800円	
	フルタイム シニア・ファミリー	+BEUPHORIA 昼夜; BM月会費+3,300円		
	フルタイム・シニア・デイトム アフタヌーン・ファミリー	+BEUPHORIA 昼; BM月会費+2,200円		
	フルタイム シニア・ファミリー	+BEUPHORIA 夜; BM月会費+2,200円		
モーニング/ナイト会員 +BEUPHORIA; BM月会費6,600円+1,500円				
ご利用時間	平日	火~金曜日(祝日を除く) 昼の部10:00~17:00・夜の部17:00~23:00		
	土日祝日	土曜日10:00~22:00 日曜日・祝日10:00~18:00 (※ピラティスリフォーマーは使えません)		

(火~金) +BEUPHORIA の皆様のご利用時間はBM会員種別のご利用時間に準じます。

サーキット トレーニング 内容	美尻美脚プログラム	下半身のスリム化と筋力アップ、ヒップアップなどに効果的です。
	ウェスト・二の腕 プログラム	上半身、主にウェストや二の腕の引き締め効果があります。
	体幹プログラム	美しい姿勢を保つために重要な、体幹に特化したプログラムです。
	脂肪燃焼プログラム	全身を効率よく引き締めて代謝UP!! 痩せやすい体を目指します。
スモール レッスン 内容	リフォーマー	ピラティスマシン「リフォーマー」を使った3名限定のセミパーソナル レッスン。
	マットピラティス	マットの上で行うピラティス。少人数なのでしっかりとフォームを確認 しながら行えます。
	マットピラティス ビギナーフロー	様々なポーズを止まることなく動き続けるレッスンです。初心者～
	グラヴィティヨガ	アングルドボルスターと呼ばれるクッションのような補助具を使ったス トレッチ系のヨガです。重力（グラヴィティ）を利用して体をほぐしま す。
	心体癒（しんたいゆ）	リラクゼーションやマッサージなどで心と体をケアし、明日への英気を養い ます。からだの力の抜き方が身につくので睡眠障害のある方にもお勧めで す。
パーソナルレッスンの ご案内	【30分 ¥3,300】【60分 ¥6,600】でリフォーマーのマンツーマンレッス ンをご利用いただけます。ご自身の体に合ったメニューをご提案させていただきますので、さら に効果を感じたい方にお勧めです。担当インストラクターと日程調整の上ご利用ください。	
注意事項	完全予約制です。毎月25日10:00～翌月分の予約が開始されます。	
	BEUPHORIA会員様は最大3コマまで、BM会員+BEUPHORIA会員様はBMレッスンと合わ せて最大5コマまでレッスン同時予約ができます。以降の予約は1コマ受講したごとに1コマ予 約ができます。	
	リフォーマーレッスンは週1回までのご利用をお願いいたします。 (※なるべく多くの皆様にリフォーマーをご体験いただきたいためです)	
	フリー利用時間は、リフォーマーはご利用いただけません。	
	予約締め切りはレッスン開始60分前です。キャンセルされる方は開始60分前までにお願 いいたします。無断キャンセルは¥200をいただきますのでご承知おきください。	
	当日参加はレッスン開始15分前に2F;BEUPHORIAスタッフにお申し込みください。空きがあ ればお受けいたしますが、チケット利用の方を優先させていただきますので、レッスン参加の 可否が確定したところでご案内させていただきます。(フロントでは空き状況の確認のみとな ります)	
	チケット(¥800)利用は1枚につき1レッスンです。(BM会員様のみ)	
その他 お知らせ	ホットヨガ スタジオ プログラム	利用時間内でのご利用で全て予約制です。別紙月間プログラム表をご参照くださ い。
	岩盤浴	ホットヨガスタジオでのレッスンのない時間帯は岩盤浴をお楽しみください。専用 の作業衣の着用が必要です。フロントにてご購入またはレンタルをお願い致しま す。
	LIMBER	「ほぐす・整える」を目的としたストレッチマシンを備えたエリアです。
	「+BEU PHORIA」	「+BEUPHORIA」とは? 「BMの会員として登録済だが、BEUPHORIAも使い たい」という方のためのオプションです。 火～金の利用時間はBM会員種別に準じます。
	BEUPHORIA会員様は3階ジム・スタジオ、キッズスタジオ、マッサージチェアルーム、プー ル施設はご利用できません。	

# プール&スタジオプログラム 小諸店 2024.5

	火曜日						水曜日						木曜日																	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ												
10:30					10:20~11:05 水中ウォーキング 阿部																									
11:00	10:30~11:05 ピラティス 小山(奈)	10:40~10:55 初心者向けUバウンド15 (予約なし)											10:20~11:05 ジグリング&ストレッチorリンパストレッチ 太田(真)	10:25~11:10 メガダンス 森	10:30~11:05 TRX 岡田		10:30~11:15 アクアピクス 河西													
11:30	11:15~11:30 ピラティス 小山(奈)	11:10~11:30 Uバウンド 太田(真)			11:10~11:30 脳トレウォーキング								11:05~11:40 はじめて水泳 阿部						11:15~12:00 ホットヨガ(基礎) 池田											
12:00			11:15~11:30 HIIT YAWABA 8名										11:20~12:05 ポディパンプ 太田(真)	11:25~12:10 ラテンエアロ 甘利	11:20~11:40 TRX 岡田															
12:30	12:00~12:30 ポディコンバット30 岩下	11:55~12:40 ベリーダンス 前島		11:30~12:30 ホットヨガ&ピラティス 小林(亜)	10:15~12:30 スイミング 1,2レーン	12:00~12:45 ポディケアリンパ 堀田	12:00~12:45 group centergy 野中	12:00~12:40 アンジージャンプ 堀田 (予約なし)		11:30~12:30 ホットスマイルストレッチ 市川			12:20~12:40 ポディバランス30 池田	12:25~12:50 スズバ 太田(知)																
13:00	12:50~13:00 シンプルヨガ 井出(智)																													
13:30		13:15~14:15 RPM45 +テクニック 河西					13:10~13:55 HIPHOP 平林						13:15~14:00 アクアピクス&アイチ 野中						13:15~13:55 脳トレウォーキング											
14:00	13:30~14:15 シンプルヨガ 井出(智)		13:30~14:10 Uバウンド 初心者向け 堀田										13:30~14:30 エクササイズ&ポディケア 山岸	13:30~14:30 RPM45 +テクニック 太田(知)					13:30~14:30 ホットヨガ 野中											
14:30							14:15~15:00 ポディコンバット45 船路							14:10~14:55 シンプルエアロ 山岸																
15:00	14:30~15:15 ラテンエクスプレス コンサルサ 甘利	14:40~15:25 SAND KICKBOX 堀田		14:45~15:45 ホットヨガ(基礎) 池田															14:30~15:15 4泳法I「背泳ぎ」 初級~中級 堀田											
15:30			15:20~15:40 BODY BALANCE パランス▶																											
16:00	15:30~16:00 Lesmills CORE 岩下	15:35~16:00 KICK BASIC 堀田					15:20~16:05 オキシジェノ 太田(知)																							
16:30	※2本連続同レッスンへの連続参加は、空きのある場合のみとさせていただきます。						※終了時間の記載のないレッスンは30分クラスです。																							
17:00																	16:30~17:30 エイベックスダンス マスターリトル入門													15:45~16:30 遊忍
17:30																														
18:00						16:30~20:30 スイミングスクール・選手クラスのためレーンを制限させていただきます。														17:30~18:30 忍者ナイン 上忍										
18:30			18:10~18:30 Lesmills GRIT グリット▶																	16:30~20:30 スイミングスクール・選手クラスのためレーンを制限させていただきます。										
19:00		18:30~19:15 やさしいバレエ 前島		18:30~19:30 ホットピラティス 小林(亜)			18:45~19:30 group centergy▶						18:30~19:30 リフレッシュヨガ 池田							18:30~19:30 ホットヨガ 小林(亜)										
19:30	19:10~19:55 (隔週)ズンバ orメガダンス 山岸		18:50~19:50 パフォーマンスアップクラス 中高生																	18:50~19:50 ポクシング 西澤										
20:00		19:35~20:35 エアリアルヨガ (アクティブ) 前島 初級				19:30~20:30 エイベックスダンス マスターキッズ初級	19:30~20:30 フローヨガ 野中						19:15~20:00 シンプルエアロ 山岸	19:10~19:30 RPM 河西						18:30~19:30 ホットヨガ 小林(亜)										
20:30	20:10~20:55 ポディパンプ 45船路				20:15~20:30 アクアピクス								20:15~21:00 メガダンスorズンバ(隔週) 山岸	20:10~20:55 Uバウンド 堀田	20:15~21:00 HIIT YAWABA 8名															
21:00				20:30~21:30 リラックスヨガ 池田			20:15~21:00 FIGHT DO 堀田													20:40~21:25 マスターズ 白倉(碧)										
21:30	21:10~21:55 ポディコンバット45 上原	21:05~21:50 SAND KICKBOX 小山(明)					21:10~21:35 エアリアルヨガ (アクティブ) 前島 初心者▶													21:10~21:50 バルネヒップネス 井出(久)										
22:00													21:10~21:55 オキシジェノ 山岸							21:15~22:15 ホットピラティス 小林(亜)										
22:30	22:05~22:30 Lesmills CORE 岩下						21:50~22:30 X55 有井													21:50~22:30 BODY COMBAT▶										

【隔週レッスン】  
《火曜日》  
5/7,21 19:10~  
「ズンバ」  
5/14,28  
「メガダンス」  
《木曜日》  
5/2,16,30 10:20~  
「ジグリング&ストレッチ」  
5/9,23  
「リンパストレッチ」  
5/2,16,30 20:15~  
「メガダンス」  
5/9,23  
「ズンバ」  
《金曜日》  
5/17,31 19:15~  
「ボディパンプ45」  
5/10,24  
「LESMILLS CORE45」  
5/17,31 20:15~  
「ボディコンバット45」  
5/10,24  
「ボディアタック45」  
5/17,31 21:10~  
「ボディジャム」  
5/10,24  
「group groove」  
※毎週金曜日  
①「機能改善ハイドロ12」  
13:30~/14:10~  
整形外科的既往歴のある方とさせていただきます。  
(定員12名)  
②「アクアトレーニング」  
「ハイドロ15」11:10~  
水中での筋力トレーニングクラスです。(定員15名)  
①前日休15:00~  
②前日休15:30~  
フロントまたは  
TEL0267-23-3535にて  
ご予約をお願い致します。  
③「水中ファットバーン」  
金曜隔週 19:40~  
(定員10名)  
5/10,24(予約なし)  
ハイドロギアを使って音楽に合わせて動く筋力トレーニングエクササイズです。



	金曜日						土曜日					
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	子供スタジオ
10:30	10:20~11:05 ステップ台エクササイズ 森	10:20~11:20 エアリアルヨガ (ベージュ) 小山(奈) 初心者~			10:30~ 水中ウオーキング 塩入	10:20~11:05 らくらく健康タイム 山岸	10:20~ ポディパンプ 30岩下	10:20~ Uバウンド 太田(真)	10:20~ Lesmills BARRE バー			10:30~ 11:30
11:00			11:00~12:00 ボクシング 西澤 ★		11:10~ アクアトレーニング「ハイドロ15」 塩入		11:10~ ポディパンプ 30岩下	11:10~ Uバウンド 太田(真)	11:10~ BODY COMBAT コンバット		10:30~ 12:30 スイミングスクールのため コースを制限させていただきます。	11:00
11:30	11:20~ ズンバ 山岸			11:30~ 12:30 ホットゆるストレッチ 市川 ♡							11:30~ 12:30 ピラティス 小林(亜) ♡	11:30~ 12:30 忍者ナイン
12:00	12:00~ ズンバ 山岸	11:55~ 12:40 トップライド 太田(真)				12:00~ かんたんピラティス 小山(奈)	12:00~ 12:45 ノンストップ パイラパイラ 太田(真)	12:00~ 13:00 エアリアル ヨガ(低空) 市川 初心者~	12:00~ Lesmills GRIT グリット			12:00
12:30	12:40~ 13:25 オキシジェン 山岸								12:45~ Lesmills SH'BAM シバム		12:35~ はじめて水泳 塩入・阿部	12:45~ 13:30 幼・小 ボクシング
13:00							13:00~ 13:45 ジグリング& ストレッチ 太田(真)					
13:30	13:35~ 14:20 シンプルヨガ 井出(智)	13:30~ 14:15 ズンバ 大熊			13:30~ 機能改善 ハイドロ12 大塩 ※						13:10~ 13:40 4泳法「青泳ぎ」 初級~中級 塩入・阿部	
14:00			14:00~ 15:00 ボクシング 西澤 ★		14:10~ 機能改善 ハイドロ12 大塩 ※			14:05~ 14:50 トップライド 太田(真)	14:00~ 15:00 ボクシング 西澤 ★			14:00~ 15:00
14:30	14:30~ 15:15 ボディ バランス 池田			14:30~ 15:30 ホットヨガ 大熊 ♡							14:30~ 15:30 ホットヨガ 池田 ♡	14:30
15:00												15:00~ 16:00 忍者ナイン 中忍
15:30	15:30~ 16:15 筋力アップ& ストレッチ 小林(亜)		15:30~ BODY COMBAT コンバット				15:00~ 15:45 groupgroove 河西	15:15~ 16:00 KICKOUT 初中級 編者 (隔週) 11,25日				15:30
16:00							15:55~ 16:40 ズンバ 河西		16:00~ 17:00 ボクシング 中高生 西澤		14:10~ 19:00	16:00
16:30					15:30~ 20:30 スイミング スクール・選手 クラスのため レーンを制限させていただきます。	16:30~ 17:30 エイベックス ダンス マスター キッズ入門	16:50~ 17:40 ズンバ 河西					16:30
17:00	※2本連続同 レッスンへの連 続参加は、空き のある場合のみ とさせていただきます。		※終了時間の記載 のないレッスンは 30分クラスです。				17:30~ 18:30 パフォーマンス アップクラス 小学生	17:35~ 18:20 RPM45 河西	17:45~ Lesmills SH'BAM シバム		スイミングス クール・選 手クラス のためレー ンを制限させていただきます。	17:00
17:30												17:30
18:00												18:00
18:30												18:30
19:00			18:30~ 19:30 ボクシング 中高生 西澤	19:00~ 20:00 ホットヨガ 池田 ♡		18:30~ 19:30 フリースタイル ダンス スクール	18:30~ オキシジェン 太田(知)					17:45~ 18:45 リラックス ヨガ 池田 ♡
19:30	19:15~ 20:00 lesmillsCORE or ポディパンプ						19:15~ 20:00 FIGHT DO 太田(知)		19:15~ パワー ヒップネス 船路♡			19:30
20:00					19:40~ 20:25 アクアピクス or 水中ファット バーン 古越	19:45~ 20:45 フリースタイル ダンス スクール						20:00
20:30	20:15~ 21:00 ポディアタック 岩下 or ポディコン バット 岩下	20:10~ 20:55 RPM45 河西	20:10~ 21:10 ボクシング 西澤 ★				20:15~ 21:00 ポディ バランス 岩下	20:10~ 21:10 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前級 初中級				20:30
21:00					都合上7レーン のみでの開催とな ります							
21:30	21:15~ 22:00 ポディメイク ヨガ 小林(亜)	21:10~ 21:40 group groove or ポディジャム 小山(明)		21:20~ 22:20 リラックス ヨガ 池田 ♡								
22:00												
22:30			22:05~ Lesmills SH'BAM シバム									

... 初心者の方からご参加いただけます。  
 ... 運動量の多いプログラムです。

通常   有料★   女性限定♡   要予約📅   変更⬆️   映像▶️

### 【日曜日のレッスン】

別紙にてご案内させていただきます。

### 【マスク着用について】

マスクの着用は皆さん個人の判断にお任せいたします。  
スタッフ・インストラクターも同様となります。ご承知おきください。

### 【予約制プログラム定員】

「トップライド」 **17名**

「Uバウンド」(第2スタジオ) **22名**  
「Uバウンド」(第3スタジオ) **15名**

「SAND KICKBOX」 **15名**

「エアリアルヨガ」 **10名**

「ボクシング」 **8名**

「TRX」「HIIT」 **8名**

「ホットヨガスタジオ  
プログラム」**18名**  
※木曜13:30は**16名**

**予約制プログラムの予約締切時間は開始60分前です。無断キャンセルの場合はキャンセル料が発生します。ご了承ください。**  
ボクシング ¥300 その他 ¥200

**営業時間にご注意ください。**  
土曜日22:00まで  
日曜・祝日18:00まで

### 《日曜日》

#### 【ホットヨガ】(予約制)

- /12 11:00~ 担当;市川  
(ホットスマイルストレッチ)  
15:00~ 担当;池田
- /19 11:00~ 担当;野中  
15:00~ 担当;池田  
(リラックスヨガ)
- /26 11:00~ 担当;池田  
(基礎)  
15:00~ 担当;市川  
(ホットスマイルストレッチ)



#### スタジオプログラム参加定員


- 【定員数目安】
- 第1スタジオ **55名**  
(マット使用クラス35名  
ポディパンプ35名)
  - ※器具を使うレッスンについては  
抽選になる場合がございます。
  - 第2スタジオ **25名**  
(KICK BASIC 8名)
  - 第3スタジオ **8~20名**  
(バーチャルレッスン15名)
  - キッズスタジオ **25名**

【WEB予約について】  
第2、3スタジオの一部、ホットヨガスタジオのプログラムはWEB予約制となっております。  
(※詳細は別紙をご覧ください。)  
まだ未登録の方は、フロントまたは掲示板にあるQRコードから登録をお願いいたします。  
**毎月25日午前10:00~**  
翌月の予約を開始いたします。

5月 【日曜日スタジオプログラム表】

	時間	プログラム名	担当	スタジオ	予約
12日	12:00~12:45	SANDKICKBOX	堀籠	2	○
	13:15~13:45	RPM	太田(知)	2	
	10:45~11:15	ボディコンバット▶	バーチャル	3	
	11:15~12:15	ベリーダンス	前島	1	
	12:45~13:15	ラテンエアロ	甘利	1	
	13:30~14:00	ラテンエクспレスコンサルサ®	甘利	1	
	14:15~14:45	FIGHT DO	太田(知)	1	
	15:00~16:00	BAILABAILA60	太田(真)	1	
	16:30~17:15	ボディパンプ45	河西	1	
19日	12:00~13:00	エアリアルヨガ(低空)	市川	2	○
	14:45~15:45	TOPRIDE60	太田(真)	2	○
	16:30~17:15	RPM	河西	2	
	10:45~11:15	ボディアタック▶	バーチャル	3	
	13:15~13:45	DISCO WORLD	太田(知)	1	
	14:00~14:30	ZUMBA	太田(知)	1	
	14:45~15:30	KICKOUT	堀籠	1	
	16:15~17:15	ジャズダンス	前島		
26日	12:30~13:15	SANDKICKBOX	堀籠	2	○
	13:45~14:15	KICK BASIC	堀籠	2	
	15:00~16:00	RPM60	太田(知)	2	
	10:45~11:15	ボディコンバット▶	バーチャル	3	
	11:00~12:00	ベリーダンス	前島	1	
	12:15~12:45	group centergy	野中	1	
	13:00~13:30	ベーシックエアロ	野中	1	
	13:45~14:45	ボディパンプ60	太田(真)	1	
	16:30~17:15	ボディパンプ45	河西	1	

	火	水	木	金	土	日	月
10:30	10:15~10:45 リフォーマー みのり 定員3名	10:15~10:45 リフォーマー みのり 定員3名	10:15~10:45 リフォーマー みのり 定員3名	10:15~10:45 リフォーマー みのり 定員3名			
11:00							
11:30	11:00~11:30 リフォーマー みのり 定員3名	11:00~11:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 みのり		11:00~11:30 リフォーマー みのり 定員3名 	11:00~11:30 サーキット ウェスト・ニの腕プログラム 定員6名 みのり		
13:00	フリー利用時間						
13:30	13:15~13:45 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員6名 みのり		13:15~13:45 リフォーマー みのり 定員3名	13:15~13:45 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・みのり			
14:00							
14:30	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 みのり・よしみ	14:00~14:30 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 みのり・よしみ	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 よしみ	14:00~14:30 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員6名 よしみ			
15:00	14:45~15:30 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員5名	14:45~15:15 リフォーマー よしみ 	14:45~15:15 リフォーマー よしみ 定員3名	14:45~15:30 マット ピラティス あこ☆ 定員5名	14:45~15:15 マットピラティス ビギナーフロー あこ☆☆ 定員5名		
15:30							
16:00	15:30~16:00 リフォーマー よしみ 定員3名		15:30~16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~16:00 リフォーマー よしみ 定員3名			
17:00	フリー利用時間 ※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」をご利用下さい。						

...初心者向け  
☆...運動強度・運動量

フリー利用時間

フリー利用時間

定休日

※参加人数によるレッスン内容の変更は致しませんのでご了承ください。

※♣ レッスン内容や時間に変更のあったクラスです。

サーキット トレーニング 内容	美尻美脚プログラム	下半身のスリム化と筋力アップ、ヒップアップなどに効果的です。
	ウェスト・ニの腕 プログラム	上半身、主にウェストやニの腕の引き締め効果があります。
	体幹プログラム	美しい姿勢を保つために重要な、体幹に特化したプログラムです。
	脂肪燃焼プログラム	全身を効率よく引き締めて代謝UP!! 痩せやすい体を目指します。

スモール レッスン 内容	リフォーマー	ピラティスマシン「リフォーマー」を使った3名限定のセミパーソナルレッスン。
	マットピラティス	マットの上で行うピラティス。少人数なのでしっかりとフォームを確認しながら行えます。
	マットピラティス ビギナーフロー	様々なポーズを止まることなく動き続けるレッスンです。初心者~
	グラヴィティヨガ	アングルドボルスターと呼ばれるクッションのような補助具を使ったストレッチ系のヨガです。重力（グラヴィティ）を利用して体をほぐします。
	心体癒（しんたいゆ）	リラクゼーションやマッサージなどで心と体をケアし、明日への英気を養います。からだの力の抜き方が身につくので睡眠障害のある方にもお勧めです。

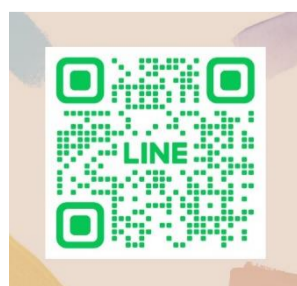
パーソナルレッスンのご案内	【30分 ¥3,300】【60分 ¥6,600】でリフォーマーのマンツーマンレッスンをご利用いただけます。ご自身の体に合ったメニューをご提案させていただきますので、さらに効果を感じたい方にお勧めです。担当インストラクターと日程調整の上ご利用ください。
---------------	---

注意事項	完全予約制です。毎月25日10:00~翌月分の予約が開始されます。
	BEUPHORIA会員様は最大3コマまで、BM会員+BEUPHORIA会員様はBMレッスンと合わせて最大5コマまでレッスン同時予約ができます。以降の予約は1コマ受講したごとに1コマ予約ができます。
	リフォーマーレッスンは週1回までのご利用をお願いいたします。 (※なるべく多くの皆様にリフォーマーをご体験いただきたいためです)
	フリー利用時間は、リフォーマーはご利用いただけません。
	予約締め切りはレッスン開始60分前です。キャンセルされる方は開始60分前までにお願いいたします。無断キャンセルは¥200をいただきますのでご承知おきください。
	当日参加はレッスン開始15分前に2F:BEUPHORIAスタッフにお申し込みください。空きがあればお受けいたしますが、チケット利用の方を優先させていただきますので、レッスン参加の可否が確定したところでご案内させていただきます。(フロントでは空き状況の確認のみとなります)
チケット(¥800)利用は1枚につき1レッスンです。(BM会員様のみ)	

利用時間	平日	火~金曜日(祝日を除く) 昼の部10:00~17:00・夜の部17:00~23:00
	土日祝日	土曜日10:00~22:00 日曜日・祝日10:00~18:00 (※ピラティスリフォーマーは使えません)
その他お知らせ	ホットヨガスタジオプログラム	利用時間内でのご利用で全て予約制です。別紙月間プログラム表をご参照ください。
	岩盤浴	ホットヨガスタジオでのレッスンのない時間帯は岩盤浴をお楽しみください。専用の作業衣の着用が必要です。フロントにてご購入またはレンタルをお願い致します。
	LIMBER	「ほぐす・整える」を目的としたストレッチマシンを備えたエリアです。
	「+BEUPHORIA」	「+BEUPHORIA」とは? 「BMの会員として登録済だが、BEUPHORIAも使いたい」という方のためのオプションです。火~金の利用時間はBM会員種別に準じます。
	BEUPHORIA会員様は3階ジム・スタジオ、キッズスタジオ、マッサージチェアルーム、プール施設はご利用できません。	

料金表	昼/夜 各6,600円	昼夜 8,800円	
	フルタイム シニア・ファミリー	+BEUPHORIA 昼夜; BM月会費+3,300円	
(税込み)	フルタイム・シニア・デイトム アフタヌーン・ファミリー	+BEUPHORIA 昼; BM月会費+2,200円	
	フルタイム シニア・ファミリー	+BEUPHORIA 夜; BM月会費+2,200円	
	モーニング/ナイト会員 +BEUPHORIA; BM月会費6,600円+1,500円		

小諸店公式LINEにご登録いただきますと  
レッスン代行などの情報がわかります。



# 夜の部

# 5月 May

	火	水	木	金	土	日
17:00	フリー利用時間					
17:30	17:30~ 18:00 🏠 筋トレ サーキット 定員5名	17:30~ 18:00 🏠 筋トレ サーキット 定員5名	17:30~ 18:00 🏠 筋トレ サーキット 定員5名	17:30~ 18:00 🏠 筋トレ サーキット 定員5名	 ...初心者向け ★...運動強度・運動量	
18:00	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~ 18:45 マット ピラティス あこ☆☆ 定員5名♣	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名 
18:30	18:45~19:15 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 ♣ よしみ・さき		18:45~ 19:15 リフォーマー よしみ 定員3名	18:45~19:15 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員6名 よしみ	18:50~ 19:20 🏠 筋トレ サーキット 定員3名	18:45~ 19:15 リフォーマー よしみ 定員3名
19:00	19:30~ 20:00 🏠 筋トレ サーキット 定員3名	19:30~ 20:00 リフォーマー よしみ 定員3名	19:30~20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 ♣ よしみ	19:30~ 20:00 リフォーマー よしみ 定員3名	19:30~20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・さき	フリー利用時間
19:30	20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	20:15~ 21:00 マット ピラティス あこ ☆ 定員5名	20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名
20:00	21:00~ 21:45 グラヴィティヨガ よしみ 定員9名	21:00~ 21:30 リフォーマー よしみ 定員3名	21:00~ 21:30 リフォーマー よしみ 定員3名	21:15~ 21:45 心体癒 みのり 定員5名	小諸店公式LINEにご登録 いただきますとレッスン 代行などの情報がわかり ます。 	
20:30	フリー利用時間					
21:00	フリー利用時間					
21:30	フリー利用時間					
22:00~ 23:00	フリー利用時間					

※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」をご利用ください。