

プール & スタジオプログラム 小諸店 2025.1

	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 コリオ スパイラル 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)			11:10~ 脳トレ ウォーキング 市川								11:05~ はじめて水泳 阿部			11:20~ 12:00 リラククス ヨガ 池田		11:15~ 12:00 イスヨガ 市川									
12:00				11:30~ 12:30 ホットヨガ& ピラティス 小林(亜)									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												
12:30	12:10~ ボディ コンバット30 岩下	12:10~ 12:55 ベリーダンス 前島			12:15~ 13:00 水慣れクラス 阿部or塩入	12:15~ 13:00 ボディケア リンバ 堀田							11:30~ 12:30 ホット スマイル ストレッチ 市川														
13:00	12:50~ シンプルヨガ 井出(智)												12:10~ 12:55 group centergy 野中	12:10~ 12:50 アンジー ジャンプ 堀田 (予約なし)													
13:30		13:15~ 14:15 RPM45 +テクニク 河西											13:10~ 13:55 HIPHOP 平林	13:10~ 14:10 エアリアル ヨガ (ベーシック) 小山(奈) 初中級	13:10~ BODY ATTACK アタック												
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~ ピラティス 小林(亜)							13:15~ 14:00 アクアピクス &アイチ 野中			13:25~ 14:10 エクササイズ& ボディケア 山岸	13:30~ RPM30 太田(知)	13:00~ 13:45 レギンス ボディメイク 岡田	13:30~ 14:30 ホットヨガ 野中	13:15~ 13:55 脳トレ ウォーキング 市川	13:10~ 13:55 ボディケア リンバ 堀田						
14:30	14:30~ 15:15 ラテンエクス プレス コンサルサ 甘利		14:40~ BODY COMBAT コンバット	14:45~ 15:45 ゆるヨガ 池田									14:10~ 15:10 ボディ コンバット60 船路	14:25~ 15:10 ピラティス 河西													
15:00		14:40~ 15:25 SAND KICKBOX 堀籠											14:45~ 15:45 ゆるヨガ 池田														
15:30	15:30~ Lesmills CORE 津金																										
16:00																											
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											16:30~ 17:30 エイベックス ダンス マスター リトル入門																17:30~ 18:30 忍者ナイン 上忍
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。																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。
18:30												18:00~ 19:00 エイベックス ダンス マスター キッズ入門															
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)																							
19:30	19:10~ 19:55 (隔週)ズンバ orメガダンス 山岸		19:00~ BODY COMBAT コンバット																								
20:00		19:35~ 20:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初中級																									
20:30	20:10~ 21:10 ボディ パンプ 船路		20:00~ BODY ATTACK アタック			20:15~ アクアピクス																					
21:00			20:40~ Lesmills GRIT グリット	20:30~ 21:30 リラククス ヨガ 野中(16)		20:45~ Aqua SPRINT@ 山岸																20:40~ 21:25 ボディ マスターズ 白倉(碧)					
21:30	21:25~ 22:25 ボディ コンバット60 上原	21:25~ 22:10 SAND KICKBOX 堀籠 7,21日	21:20~ Lesmills DANCE ダンス																			21:10~ 22:15 ボディ パンプ 井出(久)					
22:00		21:25~ 22:10 LESMILLS CORE 45 岩下 14,28日																				21:15~ 22:15 ホット ピラティス 小林(亜)					
22:30																											
23:00																											

※終了時間の記載のないレッスンは30分クラスです。

【隔週レッスン】
《火曜日》
1/7,21 19:10~
「ズンバ」
1/14,28
「メガダンス」
《木曜日》
1/16,30 10:20~
「ジグリング&ストレッチ」
1/9,23
「コリオスパイラル」
1/16,30 20:15~
「メガダンス」
1/9,23
「ズンバ」
《金曜日》
1/10,24 19:15~
「ボディパンプ45」
1/17,31
「LESMILLS CORE45」
1/10,24 20:15~
「ボディコンバット45」
1/17,31
「ボディアタック45」

※毎週金曜日
①「機能改善ハイドロ15」
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15名)
②「アクアトレーニング
ハイドロ15」11:10~
水中での筋カ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)
1/17,31(予約なし)
ハイドロギアを使って音楽に合わせて動く筋カ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 ウォーキング 塩入	10:20~11:05 らくらく健康 タイム 山岸	10:20~ ボディパンプ 30岩下	10:20~ Uバウンド 太田(真)	10:20~ Lesmills DANCE ダンス★			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~ ボディパンプ 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 忍者ナイン
11:30	11:20~ ズンバ 山岸											11:30~ 12:30
12:00		11:55~ 12:40 トップライド 太田(真)										11:30~ 12:30 忍者ナイン 上忍
12:30	12:00~ ズンバ 山岸					12:00~ かんたん ピラティス 小山(奈)	12:00~ 12:45 ノンストップ バイラバイラ 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▶			
13:00	12:40~ 13:25 オキシジェノ 山岸		12:45~ Lesmills DANCE ダンス▶									12:35~ はじめて水泳 塩入・阿部
13:30							13:00~ 13:45 ジグリング& ストレッチ 太田(真)					12:45~ 13:30 幼・小 ボクシング
14:00	13:35~ 14:35 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15 大塩 ※							13:10~ 13:40 4泳法「 背泳ぎ」 初級~中級 塩入・阿部
14:30			14:00~ 15:00 ボクシング 西澤 ★		14:10~ 機能改善 ハイドロ15 大塩 ※		14:00~ 14:45 groupgroove 河西	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
15:00	14:45 15:30 ボディ バランス45 池田											14:30~ 15:30 ゆるヨガ 池田 ♡
15:30												15:00~ 16:00
16:00	15:40~ 16:25 ゆったり ピラティス &ストレッチ											15:30 忍者ナイン 上忍
16:30							15:05~ 15:50 KICKOUT 初中級 堀籠					14:10~ 19:00
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。									14:00~ 15:00 忍者ナイン 中忍
17:30					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。							15:00~ 16:00
18:00						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 DANCE ダンス▶			17:10~ 18:10 パフォーマンス アップクラス 小学生
18:30												
19:00			18:30~ 19:30 ボクシング 中高生 西澤	18:30~ 19:30 ゆるヨガ 池田 ♡		18:30~ 19:30 フリースタイル ダンス スクール	18:30~ オキシジェノ 太田(知)					
19:30	19:15~ 20:00 Lesmills CORE or ボディパンプ 岩下						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 ボディアタック or ボディコン パット 岩下	20:10~ 20:55 RPM45 河西	20:10~ 21:10 ボクシング 西澤 ★				20:15~ 21:00 ボディ バランス 45 岩下	20:10~ 21:10 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前編 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 スローフロー ヨガ 小林(亜)	21:15~ 21:45 group groove 河西	21:25~ Lesmills GRIT	21:00~ 22:00 リラックス ヨガ 池田 ♡								
22:00												
22:30			22:05~ Lesmills DANCE ダンス▶									

・・・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▶

スクール専用
クラス

【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

「レギンスボディメイク」(第2)
「SAND KICKBOX」 15名

「エアリアルヨガ」 10名

「ボクシング」 8名

「レギンスボディメイク」(第3)
「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。レッスン終了
時間までに無断不参加の場合は
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)

/5 11:00~ 担当;市川
(ホットスマイルストレッチ)
15:00~ 担当;池田
(リラックスヨガ)

/12 11:00~ 担当;小林(亜)
(ホットピラティス)
15:00~ 担当;市川
(ホットスマイルストレッチ)

/19 11:00~ 担当;池田
(ゆるヨガ)
15:00~ 担当;市川
(ホットスマイルストレッチ)

/26 11:00~ 担当;池田
(ゆるヨガ)
15:00~ 担当;野中
(16名)

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
ボディパンプ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。