

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)			11:10~11:10 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 リラックス 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 ポディパンプ 太田(真)	11:25~12:10 ラテンエアロ 甘利	11:20~TRX 岡田						
12:30	12:10~ポディコンバット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 ポディケア リンバ 堀田							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)							
13:00	12:50~シンプルヨガ 井出(智)												12:15~13:00 マスターズ チャレンジ 阿部								
13:30		13:15~14:15 RPM45 +テクニック 河西											12:30~13:10 ポディバランス30 池田	12:25~13:10 ズンバ45 太田(知)							
14:00	13:30~14:15 シンプルヨガ 井出(智)					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 & ポディケア 山岸	13:30~RPM30 太田(知)	13:00~13:45 レギンス ポディメイク 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 ポディケア リンバ 堀田		
14:30																					
15:00	14:30~15:15 ラテンエクスプレッス コンサルサ 甘利	14:40~15:25 SAND KICKBOX 堀籠	14:40~15:25 BODY COMBAT コンバット	14:45~15:45 ゆるヨガ 池田									14:10~15:10 ポディコンバット60 船路	14:25~15:10 ピラティス 河西					14:30~15:10 4泳法I「平泳ぎ」 初級~中級 塩沢		
15:30																					
16:00	15:30~Lesmills CORE 津金													15:15~16:00 ゴルフ ストレッチ 岩下	15:15~16:00 レギンス ポディメイク 岡田						
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																					
19:00		18:30~19:15 やさしいバレエ 前島																			
19:30	19:10~19:55 (隔週)ズンバ orメガダンス 山岸																				
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 ポディパンプ 船路																				
21:00																					
21:30	21:25~22:25 ポディコンバット60 上原	21:25~22:10 SAND KICKBOX 堀籠 7,21日	21:20~22:10 Lesmills DANCE ダンス																		
22:00		21:25~22:10 LESMILLS CORE 45 岩下 14,28日																			
22:30																					
23:00																					

【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~
「ポディパンプ45」
1/17,31
「LESMILLS CORE45」
1/10,24 20:15~
「ポディコンバット45」
1/17,31
「ポディアタック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★	11:30~12:30 ホットゆるストレッチ 市川♡	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。	忍者ナイン
11:30	11:20~ ズンバ 山岸											11:30~ 12:30
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 バイラバイラ 太田(真)	12:00~ エアリアル ヨガ(低空) 市川 初心者~	12:00~ Lesmills GRIT グリット▶			忍者ナイン 上忍
12:30												
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★	14:30~ 15:30 ホットヨガ 大熊♡	14:10~ 機能改善 ハイドロ15 大塩※		14:00~ 14:45 group groove 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											忍者ナイン 中忍
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											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。			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。						
17:30						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
18:00												
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						
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★			19:45~ 20:45 フリースタイル ダンス スクール	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▶

【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。

プール & スタジオプログラム 小諸店 2025.2

	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)			11:10~ 脳トレ ウォーキング 市川								11:05~ はじめて水泳 阿部	11:20~ 12:05 ボディパンプ 太田(真)	11:25~ 12:10 ラテンエアロ 甘利		11:00~ 12:00 リラックス 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)									11:30~ 12:30 ホット スマイル ストレッチ 市川								
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 リンパ 堀田															
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																			
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																		
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 ゆるヨガ 池田																	
15:30																					
16:00	15:30~ Lesmills CORE 津金																				
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																					
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 初級																			
20:30	20:10~ 21:10 ボディ パンプ 船路																				
21:00				20:40~ Lesmills GRIT グリット																	
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 18,25日	21:20~ Lesmills DANCE ダンス	20:30~ 21:30 リラックス ヨガ 野中(16)																	
22:00		21:25~ 22:10 LESMILLS CORE 45 岩下 4日																			
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》
2/4,18 19:10~
「ズンバ」
2/25
「メガダンス」
《木曜日》
2/6,20 10:20~
「ジグリング&ストレッチ」
2/13,27
「リンパストレッチ」
2/6,20 20:15~
「メガダンス」
2/13,27
「ズンバ」
《金曜日》
2/7,21 19:15~
「ボディパンプ45」
2/14,28
「LESMILLS CORE45」
2/7,21 20:15~
「ボディコンバット45」
2/14,28
「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)
2/14,28(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			
11:00			11:00~12:00 ボクシング 西澤	11:30~12:30 ホットゆるストレッチ 市川	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。		10:30~ 11:30 忍者ナイン
11:30	11:20~ ズンバ 山岸											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 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			
12:30												
13:00	12:40~ 13:25 オキシジェノ 山岸		12:45~ Lesmills DANCE ダンス				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		12:35~ はじめて水泳 塩入・阿部	
13:30											13:10~ 13:40 4泳法「背泳ぎ」 初級~中級 塩入・阿部	
14:00	13:35~ 14:35 シンプルヨガ 井出(智)	13:30~ 14:15 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15 大塩 ※	13:30~ 14:15 マット ピラティス 中原	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 忍者ナイン 中忍
14:30					14:10~ 機能改善 ハイドロ15 大塩 ※							
15:00	14:45 15:30 ボディ バランス45 池田			14:30~ 15:30 ホットヨガ 大熊								
15:30												
16:00	15:40~ 16:25 ゆったり ピラティス &ストレッチ						15:05~ 15:50 KICKOUT 初中級 堀電 2/8,15,22		15:10~ BODY COMBAT コンバット		14:10~ 19:00	15:00~ 16:00 忍者ナイン 上忍
16:30							16:00~ 16:45 ズンバ 河西		16:00~ 17:00 ボクシング 中高生 西澤			
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。			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。		16:55~ バランスコー ディネーション 河西				
17:30						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
18:00												
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						
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			19:45~ 20:45 フリースタイル ダンス スクール	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) 前中級				
21:00												
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									

都合上7レーン
のみでの開催とな
ります

スクール専用
クラス

・・・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▶

【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
※火20:30・木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)

/2 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)

/9 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)

/16 11:00~ 担当:小林(亜)
(ホットピラティス)
15:00~ 担当:池田
(リラックスヨガ)

/23 11:00~ 担当:市川
(ホットスマイルストレッチ)
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。

会員管理サイトにログインしてご予約を
お願い致します。

毎月25日午前10:00~
翌月の予約を開始いたします。