

プール & スタジオプログラム 小諸店 2025.4

	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																															
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 水中 ウォーキング 阿部		10:30~ 太極舞 永岡	10:15~ 11:15 RPM45 +テクニク 太田(知)	10:20~ Lesmills DANCE ダンス		10:30~ アクアピクス 塩沢			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 津金 8名		11:10~ 脳トレ ウォーキング 市川		11:10~ 11:55 フラ エクササイズ 永岡	11:15~ BODY COMBAT コンバット		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 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)						11:30~ 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	12:05~ 12:50 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	12:10~ 12:55 group centergy	12:10~ 12:50 アンジー ジャンプ 堀田 (予約なし)			11:40~ 4泳法I 「平泳ぎ」 初級~中級 阿部			12:30~ ボディ バランス30 池田	12:25~ 13:10 ズンバ45 太田(知)																
13:00	12:55~ シンプルヨガ 井出(智)																														
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 (インタークラス) 小山(奈) 中級	13:10~ BODY ATTACK アタック				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~ ホットヨガ 野中	13:15~ 脳トレ ウォーキング 市川	13:10~ 13:55 ボディケア リンパ 堀田													
14:00	13:35~ 14:20 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							13:55~ はじめて水泳 塩沢														
14:30	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			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		14:45~ 15:45 ゆるヨガ 池田			14:20~ 15:05 シンプル エアロ 山岸			14:40~ 15:40 ボクシング 西澤	14:30~ 4泳法I 「バタフライ」 初級~中級 塩沢														
15:30	15:30~ Lesmills CORE 津金						15:25~ 16:10 オキシジェン 太田(知)						15:15~ ゴルフ ストレッチ 岩下	15:15~ 16:00 レギンス ボディメイク 岡田																	
16:00																				15:45~ 16:30 遊忍											
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													16:30~ 17:30 忍者ナイン	
17:30																															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)									18:30~ 19:30 リフレッシュ ヨガ 池田			18:50~ 19:50 ボクシング 西澤	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		19:00~ BODY COMBAT コンバット				19:00~ 19:45 group centergy 野中	19:15~ 20:15 RPM45 +テクニク 太田(知)	19:20~ 19:50 パフォーマンス アップクラス 中高生	18:30~ ゆるヨガ 池田			19:15~ 20:00 シンプル エアロ 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	20:00~ BODY ATTACK アタック			20:15~ アクアピクス							20:15~ 20:55 Uバウンド 堀田	20:10~ 20:55 HIIT 小澤 8名																	
20:30	20:10~ 21:10 ボディ パンプ 船路			20:30~ 21:30 リラククス ヨガ 野中(16)			20:10~ 20:55 FIGHT DO 堀田	20:35~ 21:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初心者~	20:20~ パワー ヒップネス 船路	20:15~ 21:15 4泳法I 「クロール」 初心者 ~中級 林			20:15~ 21:00 メガダンスor ズンバ(隔週) 山岸	21:10~ 21:55 Uバウンド 堀田																	
21:00																				20:40~ 21:25 マスタース 白倉(碧)											
21:30	21:25~ 22:10 ボディ コンバット45 上原	21:25~ 22:10 SAND KICKBOX 堀籠 1,8,15日	21:20~ Lesmills DANCE ダンス				21:05~ ボディ バランス30 岩下						21:10~ 21:55 オキシジェン 山岸		21:10~ パワー ヒップネス 井出(久)	21:15~ 22:15 ホット ピラティス 小林(亜)															
22:00		21:25~ 22:10 LESMILLS CORE 45 岩下 22日					21:45~ X55 有井																								
22:30																															
23:00																															

【隔週レッスン】
《火曜日》
4/1,15 19:10~
「ズンバ」
4/8,22
「メガダンス」
《木曜日》
4/3,17 10:20~
「ジグリング&ストレッチ」
4/10,24
「リンパストレッチ」
4/3,17 20:15~
「メガダンス」
4/10,24
「ズンバ」
《金曜日》
4/4,18 19:15~
「ボディパンプ45」
4/11,25
「LESMILLS CORE45」
4/4,18 20:15~
「ボディコンバット45」
4/11,25
「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(木)15:00~
②前日(木)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)
4/11,25(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 (ベーシック) 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
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			12:00~12:30 ホットピラティス 小林(亜)
12:30						12:45~ 心体癒 宮川	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				
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						13:30~ 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					13:10~13:40 4泳法「平泳ぎ」 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		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 忍者ナイン 中忍
14:30												
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								14:30~15:30 ゆるヨガ 池田
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	15:10~ BODY COMBAT コンバット			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。
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。	16:00~16:45 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。				16:55~ バランスコー ディネーション 河西	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
17:30												
18:00						17:30~18:30 パフォーマンス アップクラス 小学生						
18:30						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)					17:45~18:45 リラックス ヨガ 池田
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								
19:30	19:15~20:00 Lesmills CORE or ボディパンプ 岩下	19:00~19:45 ピラティス 河西					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)			21:00~22:00 リラックス ヨガ 池田								
22:00			21:25~ Lesmills GRIT									
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
※火20:30・木13:30は16名

【2025年3月より】

予約制プログラムの予約締切時間
が開始15分前となります。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)

/6 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)

/13 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)

/20 11:00~ 担当:池田
(ゆるヨガ)
15:00~ 担当:野中
(16名)

/27 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)

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)

【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。