

プール & スタジオプログラム 小諸店 2025.7

	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	10:30~11:00 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		10:30~11:15 太極舞 永岡	10:15~11:15 RPM45 +テクニク 太田(知)	10:20~11:15 Lesmills DANCE ダンス		10:30~11:15 アクアピクス 塩沢		10:20~11:05 ジグリング& ストレッチor コロオスパイラ ル 太田(真)	10:25~11:10 メガダンス 森	10:30~11:15 TRX 岡田		10:30~11:15 アクアピクス 河西			
11:00		11:15~11:30 ピラティス 小山(奈)			11:10~11:30 脳トレ ウォーキング 市川		11:10~11:55 ピラティス エクササイズ 永岡		11:15~11:55 BODY COMBAT コンバット		11:05~11:40 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	11:20~12:05 TRX 岡田	11:15~12:00 やさしいヨガ &ストレッチ 映像		11:15~12:00 イスヨガ 市川		
11:30				11:30~12:30 ホットヨガ& ピラティス 小林(亜)			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)		11:30~12:30 ホット スマイル ストレッチ 市川										
12:00	12:10~12:50 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					11:40~12:15 4泳法I 「クロール」 初級~中級 阿部		12:30~13:10 ボディ バランス30 岩下	12:25~13:10 ZUMBA 太田(知)						
12:30											12:15~12:50 マスターズ チャレンジ 阿部									
13:00	12:55~13:30 シンプルヨガ 井出(智)																			
13:30		13:15~14:15 RPM45 +テクニク 河西				13:15~14:15 ピラティス 小林(亜)	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	13:10~14:10 BODY ATTACK アタック		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	13:30~14:10 RPM30 太田(知)	13:00~13:45 レギンス ボディメイク 岡田		13:15~14:00 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)			7/15, 29 14:45~15:45 「リラックスヨガ」野中 (16名)♡♣												13:30~14:30 ホットヨガ 野中	13:55~14:30 はじめて水泳 塩沢			
14:30																				
15:00	14:30~15:15 ラテンエク ササイズ コンサルサ 甘利	14:40~15:25 SAND KICKBOX 堀籠		14:45~15:30 やさしいヨガ &ストレッチ 映像			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			14:45~15:30 やさしいヨガ &ストレッチ 映像		14:20~15:05 シンプル エアロ 山岸 中~上級		14:40~15:40 ボクシング 西澤 ★		14:30~15:15 4泳法I 「クロール」 初級~中級 塩沢			
15:30	15:30~16:00 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 ボディメイク 岡田 ※予約なし					
16:00																				
16:30																				
17:00	※ホットスタジオ映像レッスンへの 予約は必要ありません																			
17:30																				
18:00																				
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 メガダンス 山岸																			
20:00																				
20:30	20:10~21:10 ボディ パンプ 船路																			
21:00																				
21:30	21:25~22:10 ボディ コンバット45 上原	21:35~22:10 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初中級																		
22:00																				
22:30																				
23:00																				

【隔週レッスン】

《木曜日》
7/3,17,31 10:20~
「ジグリング&ストレッチ」
7/10,24
「コロオスパイラル」

《金曜日》
7/11,25 19:15~
「ボディパンプ45」
7/4,18
「LESMLLS CORE45」
7/11,25 20:15~
「ボディコンバット45」
7/4,18
「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)
③「水中心ファットバーン」
金曜隔週 19:40~
(定員10名)
7/4,18(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											10:30~ 12:30 スイミングスクールのため 制限させていただきます。	10:30~ 11:30
11:30	11:20~ ZUMBA 山岸		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			11:30~ 12:30 ホットピラティス 小林(亜)♡
12:00	12:00~ ZUMBA 山岸	11:55~ 12:40 トップライド 太田(真)										11:30~ 12:30
12:30						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
13:00	12:40~ 13:25 オキシジェン 山岸		12:45~ Lesmills DANCE ダンス			12:45~ 13:30 心体癒 宮川					12:35~ はじめて水泳 塩入・阿部	
13:30							13:00~ 13:45 シングル& 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 ZUMBA 大熊			13:30~ 機能改善 ハイドロ15 大塩※						13:10~ 13:40 4泳法 I 「クロール」 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 岩下			14:30~ 15:30 ホットヨガ 大熊♡						14:30~ 15:15 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶		14:30
15:30							15:05~ 15:50 KICKOUT 初中級 堀電		15:10~ BODY COMBAT コンバット			15:00~ 16:00
16:00	15:40~ 16:25 ゆったり ピラティス &ストレッチ 小林(亜)											15:30
16:30							16:00~ 16:45 ZUMBA 河西		16:00~ 17:00 ボクシング 中高生 西澤			16:00
17:00												16:30
17:30							16:55~ バレットソール シンセシス 河西					17:00
18:00					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~ 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			14:10~ 19:00	17:30
18:30												17:30
19:00			18:30~ 19:30 ボクシング 中高生 西澤	18:30~ 19:15 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶		18:30~ 19:30 フリースタイル ダンス スクール						18:00
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♡			18:00
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					18:30
20:30	20:15~ 21:00 ボディコン or ボディパンプ 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) 前島 初中級				20:00
21:00												20:30
21:30	21:15~ 22:00 スローフロー ヨガ 小林(亜)		21:25~ Lesmills GRIT	21:15~ 22:00 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶								21:00
22:00												21:30
22:30			22:05~ Lesmills DANCE ダンス									22:00

※終了時間の記載のないレッスンは30分クラスです。

7/18, 25
18:30~19:30
「ホットヨガ」
大熊♡▶

7/12, 19
14:30~15:30
「ホットヨガ」
大熊♡▶

7/19, 26
18:00~19:00
「ホットヨガ」
大熊♡▶

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☑ 今月から変更▲ 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15分前です。レッスン終了
時間までにキャンセル手続きのない
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~ 映像レッスン
(やさしいヨガ&ストレッチ45分)
15:00~ 担当:野中
(16名)
- /20 11:00~ 担当:市川
(ホットスマイルストレッチ)
15:00~ 映像レッスン
(やさしいヨガ&ストレッチ45分)
- /27 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)

【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。