

プール & スタジオプログラム 小諸店 2025.8

	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▶				10:20～ 11:05 ジグリング & ストレッチor コロオスバイラ ル 太田(真)	10:25～ 11:10 メガダンス 森	10:30～ TRX 岡田		10:30～ はじめて水泳 武井▲	
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	11:30～ 12:30 ホットヨガ & ピラティス 小林(亜)	11:10～ 脳トレ ウォーキング 市川	11:30～ 楽チン体操 斉藤▲	11:10～ 11:55 エクササイズ 永岡		11:15～ BODY COMBAT コンバット▶	11:30～ 12:30 ホット スマイル ストレッチ 市川	11:05～ はじめて水泳 阿部	11:30～ 骨盤体操 斉藤▲	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	11:15～ 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
12:00																		
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 野中	12:10～ 12:50 アンジー ジャンプ 堀田 (予約なし)										
13:00	12:55～ シンプルヨガ 井出(智)												12:30～ ボディ パランス30 岩下	12:25～ 13:10 ZUMBA 太田(知)				
13:30		13:15～ 14:15 RPM45 +テクニク 河西				13:15～ 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～ 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		13:15～ 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)			8/5, 12 14:45～15:45 「リラックスヨガ」野中 (16名)♡▲		13:55～ ピラティス 小林(亜)▲			13:50～ BODY BALANCE バランス▶				14:20～ 15:05 シンプル エアロ 山岸			13:30～ 14:30 ホットヨガ 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 堀薙	14:40～ BODY COMBAT コンバット▶	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♡▲						14:30～ 4泳法 I 「平泳ぎ」 初級～中級 塩沢	
15:00																		
15:30	15:30～ Lesmills CORE 津金		15:20～ BODY BALANCE バランス▶				15:25～ 16:10 オキシジェノ 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 ※予約なし				
16:00															16:00～ BODY COMBAT コンバット▶			15:45～ 16:30 遊忍
16:30	※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						※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～ 18:30 忍者ナイン 上忍		17:30～ 18:30 ボクシング 中高生 西澤		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。	
17:00																		
17:30						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
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。	17:40～ 18:40 エイベックス ダンス マスター キッズ入門												17:30～ 18:30 忍者ナイン 上忍
18:30			18:20～ Lesmills GRIT▲ グリット▶	18:30～ 19:30 ホット ピラティス 小林(亜)					18:20～ 19:20 パフォー マンス アタック 中高生	18:45～ 19:30 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡			18:30～ 19:15 シンプル エアロ 山岸		18:50～ 19:50 ボクシング 西澤 ★	18:30～ 19:30 ホットヨガ 小林(亜) ♡		
19:00	19:10～ 19:55 メガダンス 山岸	19:35～ 20:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初中級	19:00～ BODY COMBAT コンバット▶			19:00～ 20:00 エイベックス ダンス マスター キッズ初級	19:00～ 19:45 group centergy 野中	19:15～ 20:15 RPM45 +テクニク 太田(知)	19:30～ HIIT 津金				19:30～ 20:30 ZUMBA 山岸	20:10～ 20:55 Uバウンド 堀田	20:15～ HIIT 小澤 8名			
19:30							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～ バー ビブネス 船路♡		20:15～ 21:15 4泳法 I 「クロール」 初心者～中級 林		20:45～ 21:30 オキシジェノ 山岸			21:10～ パワー ビブネス 井出(久)♡	21:15～ 22:15 ホット ピラティス 小林(亜) ♡	
20:00																		
20:30	20:10～ 21:10 ボディ パンプ 船路				20:15～ アクアビクス													
21:00			20:40～ Lesmills GRIT グリット▶	20:30～ 21:30 リラックス ヨガ 8/19,26 野中(16)	20:45～ Aqua SPRINT@ 山岸		21:05～ ボディ パランス30 岩下	21:30～ 22:30 ホット ピラティス 小林(亜)										
21:30	21:25～ 22:10 ボディ コンバット45 上原	21:25～ 22:10 SAND KICKBOX 堀薙	21:20～ Lesmills DANCE ダンス▶	8/5, 12 映像レッスン やさしヨガ & ストレッチ			21:45～ X55 有井											
22:00																		
22:30																		
23:00																		

【隔週レッスン】

《木曜日》

8/7,21 10:20～

「ジグリング & ストレッチ」

8/28

「コロオスパイラル」

《金曜日》

8/8,29 19:15～

「ボディパンプ45」

8/1,22

「LESMLLS CORE45」

8/8,29 20:15～

「ボディコンバット45」

8/1,22

「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)

8/1,22(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 (ベシック) 小山(奈) 初心者～					10:20～ ポディバンプ 30岩下	10:20～ Uバウンド 8/2,16,30 太田(真)	10:20～ Lesmills DANCE ダンス				10:30
11:00					10:30～ 水中 ウォーキング 塩入	10:20～ らくらく健康 タイム 山岸					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	11:00
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 グ「ハイドロ15」 塩入 ※		11:10～ ポディバンプ 30岩下	11:10～ Uバウンド 8/2,16,30 太田(真) 8/23小澤	11:10～ BODY COMBAT コンバット	11:30～ 12:30 ホット ピラティス 小林(亜) ♡		11:30～ 12:30 忍者ナイン 上忍	11:30
12:00	12:00～ ZUMBA 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													12:30
13:00	12:40～ 13:25 オキシジェノ 山岸		12:45～ Lesmills DANCE ダンス			12:45～ 13:30 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		12:35～ はじめて水泳 塩入・阿部		13:00
13:30											13:10 ～13:40 4泳法 I 「バタフライ」 初級～中級 塩入・阿部		13:30
14:00	13:35～ 14:35 シンプルヨガ 井出(智)	13:30～ 14:15 ZUMBA 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 ※				14:00～ 15:00 ボクシング 西澤 ★	14:30～ 15:15 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡♣		14:00～ 15:00 忍者ナイン 中忍	14:00
14:30				14:30～ 15:30 ホットヨガ 大熊 ♡	14:10～ 機能改善 ハイドロ15 大塩 ※			14:05～ 14:50 トップライド 太田(真)					14:30
15:00	14:45 15:30 ボディ バランス45 岩下						15:05～ 15:50 KICKOUT 初中級 堀籠 8/2,9,16,23		15:10～ BODY COMBAT コンバット			15:00～ 16:00 忍者ナイン 上忍	15:00
15:30													15:30
16:00	15:40～ 16:25 ゆったり ピラティス &ストレッチ 小林(亜)	※終了時間の記載 のないレッスンは 30分クラスです。								8/2, 30 14:30～15:30 「ホットヨガ」 大熊♡♣			16:00
16:30									16:00～ 17:00 ボクシング 中高生 西澤				16:30
17:00					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。								17:00
17:30				8/8, 22 18:30～19:30 「ホットヨガ」 大熊♡♣		17:30～ 18:30 パフォーマンス アップクラス 小学生		17:00～ 17:45 RPM45 河西 ♣			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。	17:10～ 18:10 パフォーマンス アップクラス 小学生	17:30
18:00									17:45～ Lesmills DANCE ダンス				18:00
18:30							18:30～ 19:30 フリースタイル ダンス スクール			18:00～ 18:45 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡♣			18:30
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～ オキシジェノ 太田(知)						19:00
19:30	19:15～ 20:00 Lesmills CORE or ポディバンプ 岩下	19:00～ 19:45 ピラティス 河西							19:15～ パワー ヒップネス 船路♡				19:30
20:00					19:40～ 20:25 アクアビクス 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	19:15～ 20:00 FIGHT DO 太田(知)				8/2, 30 18:00～19:00 「ホットヨガ」 大熊♡♣		20:00
20:30	20:15～ 21:00 ポディアタック 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 45 岩下	20:10～ 21:10 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前中級					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 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♡♣									
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	今月から変更 ♣	映像 ▶							

- 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。