

プール & スタジオプログラム 小諸店 2025.10

	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 ウオーキング 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 プールで カラダづくり 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		11:10～ 脳トレ ウオーキング 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			11:20～ 12:05 ボディパンプ 太田(真)	11:25～ 12:10 ラデンエアロ 甘利	11:20～ TRX 岡田	11:15～ 12:00 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶	11:25～ はじめて水泳 武井	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) ♡📱														
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 パンプ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 ウオーキング 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)			10/14,28 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▶							13:30～ 14:30 ホットヨガ 野中 ♡📱	13:55～ はじめて水泳 塩沢	
14:30							14:10～ 15:10 ボディ コンバット60 船路						14:20～ 15:05 シンプル エアロ 山岸				14:30～ 4泳法I 「平泳ぎ」 初級～中級 塩沢	
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～ 15:30 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶ 10/7,21				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♡▶					14:40～ 15:40 ボクシング 西澤 ★			
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～ BODY COMBAT コンバット▶		15:45～ 16:30 遊忍
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					16:30～ 17:30 エイベックス ダンス マスター リトル入門	※終了時間の記載の ないレッスンは 30分クラスです。											16:30～ 17:30 忍者ナイン
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。							
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			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。	17:30～ 18:30 忍者ナイン 上忍
18:30			18:20～ Lesmills GRIT グリット▶										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	18:30～ 19:15 やさしい バレエ 前島		19:00～ BODY COMBAT コンバット▶	18:30～ 19:30 ホット ピラティス 小林(亜) ♡📱			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	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📱											19:30～ 20:30 ZUMBA 山岸					
20:00			20:00～ BODY ATTACK アタック▶		20:15～ アクアビクス		20:10～ 20:55 FIGHT DO 堀田	20:10～ 20:55 FIGHT DO 堀田		20:20～ バー ヒップネス 船路♡			20:15～ 21:15 4泳法I 「平泳ぎ」 初心者～中級 林	20:10～ 20:55 Uバウンド 堀田📱	20:15～ HIIT 小澤 8名			
20:30	20:10～ 21:10 ボディ パンプ 船路							20:35～ 21:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初心者📱					20:45～ 21:30 オキシジェノ 山岸			21:10～ パワー ヒップネス 井出(久)♡		
21:00			20:40～ Lesmills GRIT グリット▶	20:30～ 21:30 リラックス ヨガ 10/7,21 野中(16) ♡📱	20:45～ Aqua SPRINT@ 山岸		21:05～ ボディ バランス30 岩下											
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📱	21:20～ Lesmills DANCE ダンス▶				21:45～ X55 有井			21:30～ 22:30 ホット ピラティス 小林(亜) ♡📱						21:15～ 22:15 ホット ピラティス 小林(亜) ♡📱		
22:00				10/14,28 映像レッスン やさしヨガ & ストレッチ														
22:30																		
23:00																		

【隔週レッスン】

《木曜日》

10/2,16,30 10:20～
「ジグリング&ストレッチ」
10/9,23
「コリオスパイラル」

《金曜日》

10/10,24 19:15～
「ボディパンプ45」
10/3,17,31
「LESMLLS CORE45」

10/10,24 20:15～
「ボディコンバット45」
10/3,17,24
「ボディアタック45」

《土曜日》

10/4,18 16:15～
「ZUMBA」
10/11,25
「FIGHTDO」

※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)

10/3,17,31(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 (ベシック) 小山(奈) 初心者					10:20~11:05 らくらく健康タイム 山岸			10:20~ Lesmills DANCE ダンス			10:30
11:00					10:30~ 水中ウォーキング 塩入								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~ アクアトレーニング「ハイドロ15」 塩入 ※		11:10~ ボディバンプ 30岩下	11:10~ リバウンド 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)	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
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 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			11:40~12:40 忍者ナイン 上忍	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 ※		14:10~14:55 KICKOUT 初心者~堀電	14:00~14:45 トップライド 太田(真)	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
15:00	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			15:15~16:00 KICKOUT 初中級 堀電 2ヶ月限定		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)												16:00
16:30							16:15~17:00 ZUMBA or FIGHT DO 太田(知) 隔週		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						17:30~18:30 パフォーマンスアップクラス 小学生		17:20~18:05 RPM45 太田(知)	17:45~ Lesmills DANCE ダンス		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										18:00~18:45 やさしいヨガ&ストレッチ 映像			18:00
18:30													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		18:30~19:30 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)						19:00
19:30	19:15~20:00 Lesmills CORE or ボディバンプ 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							20:00
20:30	20:15~21:00 ボディアタック or ボディコンバット 岩下	20:10~20:55 RPM45 河西	20:10~21:10 ボクシング 西澤★ 予約なし				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) 前田 初中級					20:30
21:00													
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										

※終了時間の記載
のないレッスンは
30分クラスです。

【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

「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金が発生します。
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
(ホッスマイルストレッチ)
15:00～ 担当;井出
(シンプルヨガ)

/12 11:00～ 担当;市川
(ホッスマイルストレッチ)
15:00～ 担当;野中
(16名)

/19 11:00～ 担当;井出
(シンプルヨガ)
15:00～ 担当;野中
(16名)

/26 11:00～ 担当:市川
(ホツスマイルストレッチ)
15:00～ 映像レッスン
(ボディバランス45分岩下)
※ 試験の開催 8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