

プール & スタジオプログラム 小諸店 2025.11 訂正版

	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～ 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	11:05～ 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♡▶	11:10～ 水慣れクラス 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 山浦▲	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		12:10～ 12:55 group centergy 野中											
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				13:15～ 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▶		13:15～ 14:00 アクアビクス &アイチ 野中				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	
14:00	13:35～ 14:20 シンプルヨガ 井出(智)			11/18 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▶				13:25～ 14:10 エクササイズ& ボディケア 山岸	13:30～ RPM30 太田(知)		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 堀籠	14:40～ BODY COMBAT コンバット▶				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		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	
15:00				14:45～ 15:30 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶ 11/4,11,25									15:15～ ゴルフ ストレッチ 若下	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▶			
15:30	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)											15:45～ 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～ 津金			19:30～ 20:30 ZUMBA 山岸	19:25～ Uバウンド 宮澤▲				
19:30	19:10～ 19:55 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	20:00～ BODY ATTACK アタック▶															
20:30	20:10～ 21:10 ボディ パンプ 船路				20:15～ アクアビクス						20:15～ 21:15 4泳法I 「平泳ぎ」 初心者～中級 林				20:10～ Uバウンド 宮澤▲	20:15～ HIIT 小澤 8名		
21:00			20:40～ Lesmills GRIT グリット▶	20:30～ 21:30 リラックス ヨガ 11/4,11,25 野中(16)	20:45～ Aqua SPRINT@ 山岸		21:05～ ボディ バランス30 若下	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)♡	21:15～ 22:15 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 堀籠	21:20～ Lesmills DANCE ダンス▶				21:45～ X55 有井			21:30～ 22:15 ホット ピラティス 小林(亜)								
22:00				11/18 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》

11/6,20 10:20～
「ジグリング & ストレッチ」
11/13,27
「コリオスパイラル」

《金曜日》

11/7,21 19:15～
「ボディパンプ45」
11/14,28
「LESMLLS CORE45」

11/7,21 20:15～
「ボディコンバット45」
11/14,28
「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～
水中での筋力トレーニングクラ
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)
11/14,28(予約なし)

ハイドロギアを使って音楽に合
わせて動く筋力トレーニングエ
クササイズです。

プール & スタジオプログラム 小諸店 2025. 12

	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～ 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	11:30～ 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～ ストレッチ 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♡	11:10～ 水慣れクラス 武井	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 山浦	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 骨盤体操 斉藤	12:10～ 12:55 group centergy 野中				11:40～ 4泳法I 「平泳ぎ」 初級～中級 阿部							
13:00	12:55～ シンプルヨガ 井出(智)												12:30～ ボディ バランス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		13:15～ 14:00 アクアビクス &アイチ 野中		13:25～ 14:10 エクササイズ & ボディケア 山岸	13:30～ 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	
14:00	13:35～ 14:20 シンプルヨガ 井出(智)			12/16 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	14:30～ 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				14:10～ 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			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	
15:00													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
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)											
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							※終了時間の記載の ないレッスンは 30分クラスです。										
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									17:20～ 18:20 バフテンダンス アップクラス 中高生 ～2026.3		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。	17:30～ 18:30 忍者ナイン 上忍
18:30			18:20～ Lesmills GRIT グリット															
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)					18:20～ 19:20 バフテンダンス アップクラス 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) ♡♣️		
19:30	19:10～ 19:55 メガダンス 山岸		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～ 20:30 ZUMBA 山岸	19:25～ Uバウンド 宮澤			
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						19:30～ HIIT 津金					20:10～ Uバウンド 宮澤	20:15～ HIIT 小澤 8名			
20:30	20:10～ 21:10 ボディ パンプ 船路				20:15～ アクアビクス				20:20～ バフ 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							
21:00			20:40～ Lesmills GRIT グリット	20:30～ 21:30 リラックス ヨガ 12/9,23 野中(16)	20:45～ Aqua SPRINT@ 山岸		21:05～ ボディ バランス30 岩下	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		21:00～ 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) ♡♣️		
21:30	21:25～ 22:10 ボディ コンバット45 上原	21:25～ SAND KICKBOX 堀籠	21:20～ Lesmills DANCE ダンス				21:45～ X55 有井		21:30～ 22:15 ホット ピラティス 小林(亜) ♡♣️									
22:00																		
22:30																		
23:00																		

【隔週レッスン】

《木曜日》

12/4,18 10:20～

「ジグリング & ストレッチ」

12/11,25

「コリオスパイラル」

《金曜日》

12/5,19 19:15～

「ボディパンプ45」

12/12,26

「LESMLLS CORE45」

12/5,19 20:15～

「ボディコンバット45」

12/12,26

「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～

水中での筋力トレーニングクラ
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)

12/12,26(予約なし)

ハイドロギアを使って音楽に合
わせて動く筋力トレーニングエ
クササイズです。

