

# プール & スタジオプログラム 小諸店 2026. 1

	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)	10:30～ Uバウンド 前田			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～ アクアビクス 塩沢	10:30～ 11:15 ストレッチボ ール& 顔ヨガ 斉藤	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)	11:15～ 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	11:30～ 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	11:25～ ストレッチーズ 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)							11:40～ 4泳法Ⅰ 「平泳ぎ」 初級～中級 阿部							
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				12:15～ マスターズ チャレンジ 阿部		12:30～ ボディ バランス30 岩下	12:25～ 13:10 ZUMBA 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				13:15～ 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	13:30～ 14:30 ホットヨガ 野中	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)			1/13,27 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								13:55～ 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♡ 1/13,27									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			
15:30	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	※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。					
17:00													忍 者 ナ イ ン 上 忍					
17:30													忍 者 ナ イ ン 上 忍					
18:00													忍 者 ナ イ ン 上 忍					
18:30													忍 者 ナ イ ン 上 忍					
19:00													忍 者 ナ イ ン 上 忍					
19:30	19:10～ 19:55 メガダンス 山岸	18:30～ 19:15 やさしい バレエ 前島	18:20～ Lesmills GRIT グリット	18:30～ 19:30 ホット ピラティス 小林(亜)	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	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		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)			
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～ 20:30 ZUMBA 山岸	19:25～ Uバウンド 宮澤				
20:30	20:10～ 21:10 ボディ パンプ 船路				20:15～ アクアビクス		20:05～ 20:50 FIGHTDO 45 吉岡	20:35～ 21:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初心者	20:20～ ヒップ シェイプ 船路		20:15～ 21:15 4泳法Ⅰ 「バタフライ」 初心者～中級 林		20:45～ 21:30 オキシジェノ 山岸	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 1/27 野中(16)			21:05～ ボディ バランス30 岩下	21:45～ X55 有井							21:00～ ヒップ シェイプ 井出(久)♡	21:00～ 21:45 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															
22:00				1/6,13,20 ホットヨガ 大熊 ♡														
22:30																		
23:00																		

## 【隔週レッスン】

《木曜日》

1/15,29 10:20～  
「ジグリング & ストレッチ」  
1/8,22  
「コリオスパイラル」

《金曜日》

1/9,23 19:15～  
「ボディパンプ45」  
1/16,30  
「LESMLLS CORE45」

1/9,23 20:15～  
「ボディコンバット45」  
1/16,30  
「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)  
1/16,30(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。

