

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							10:20~11:05 水中ウォーキング 阿部		10:15~11:15 RPM45+テクニック 太田(知)		10:20~Lesmills DANCE ダンス▶		10:30~アクアピクス 塩沢	10:20~11:05 ジグリング&ストレッチorコリオスバイラル 太田(真)		10:25~11:10 メガダンス 森		10:30~TRX 岡田		10:30~プールでカラダづくり 武井		
11:00	10:30~ピラティス 小山(奈)♣	10:30~Uパウンド 前田♣					10:30~太極舞 永岡						10:30~ストレッチボール&顔ヨガ 齊藤									
11:30	11:15~ピラティス 小山(奈)♣	11:15~Uパウンド 太田(真)♣	11:15~HIIT 津金	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	11:15~BODY COMBAT コンバット▶		11:30~ホットスマイル ストレッチ 市川	11:30~はじめて水泳 阿部	11:05~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	11:15~12:00 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~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 齊藤		12:10~12:55 group centery▶ 野中												
13:00	12:55~シンプルヨガ 井出(智)																					
13:30		13:15~14:15 RPM45+テクニック 河西						13:15~ピラティス 小林(亜)♣	13:10~13:55 HIPHOP 平林	13:10~エアリアル ヨガ (インターラクス)小山(奈)中級	13:10~BODY ATTACK アタック▶				12:30~ボディバランス30 岩下	12:25~13:10 ZUMBA 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)							13:55~ピラティス 小林(亜)♣		13:55~BODY BALANCE バランス▶		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	13:30~14:00 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																						
15:00	14:30~15:15 ラテンエクスコンサルサ® 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▶	14:45~15:30 やさしいヨガ&ストレッチ 映像▶	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						14:20~15:05 シンブルエアロ 山岸	14:40~15:40 ボクシング 西澤★	15:15~16:00 レギンス ボディメイク 岡田	14:30~4泳法I 「バタフライ」初級～中級 塩沢				
15:30																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	16:00~BODY COMBAT コンバット▶		15:45~16:30 遊忍		
16:00	15:30~Lesmills CORE 津金							15:20~BODY BALANCE バランス▶	15:20~オキシジェノ 太田(知)													
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 忍者ナイン						
17:30																	17:30~18:30 忍者ナイン 上忍					
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30	19:10~19:55 メガダンス 山岸	18:30~19:15 やさしい パエレ 前島	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	17:20~18:20 バフォーマンス アップクラス ~2026.3		18:20~19:20 バフォーマンス 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▶		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。				
20:00								19:00~19:45 エイベックス ダンス マスター キッズ初級	19:00~19:45 group centery▶ 野中	19:15~20:15 RPM45+テクニック 太田(知)	19:30~20:30 HIIT 津金				18:30~19:15 シンブル 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)♥					
20:30	20:10~21:10 ボディパンプ 船路	20:00~20:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初中級	20:05~20:00 BODY ATTACK アタック▶	20:30~21:30 リラックス ヨガ 1/27 野中(16)	20:40~Lesmills GRIT グリット▶	20:45~Aqua SPRINT® 山岸	20:05~20:50 FIGHTDO 45 吉岡♣	20:05~20:00 アクアピクス	20:05~21:05 ポディ バランス30 岩下	20:20~21:35 ヒップ シェイプス 船路♥	20:35~21:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初心者～	20:20~21:15 4泳法I 「バタフライ」 初心者～中級 林		20:15~20:10 Uパウンド 宮澤	20:15~20:15 Uパウンド 宮澤	20:15~21:15 4泳法I 「バタフライ」 初心者～中級 林						
21:00	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▶												20:45~21:30 オキシジェノ 山岸	21:00~21:45 ヒップ シェイプス 井出(久)♥	21:00~21:45 ホット ピラティス 小林(亜)♥♣					
21:30																						
22:00																						
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

「LESMLS 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前日未 15:00~

②前日未 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。

	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 (ペーシック) 初心者~					10:20~11:05 らくらく健康ウォーキング 山岸	10:20~30岩下	10:20~Uバウンド前田	10:20~Lesmills DANCEダンス▶			
11:00			11:00~12:00 ボクシング 西澤★				11:10~アクトレーニング「ハイドロ15」 塩入※	11:10~30岩下	11:10~Uバウンド太田(真)	11:10~BODY COMBATコンバット▶			
11:30	11:20~ZUMBA 山岸			11:30~12:30 ホットゆるストレッチ 市川						11:30~12:30 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		
12:00	12:00~ZUMBA 山岸	11:55~12:40 トップライド 太田(真)					12:00~12:45 かんたんピラティス 小山(奈)	12:00~13:00 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	12:00~Lesmills GRITグリット▶			
12:30							12:45~13:30 心体癒宮川		12:45~13:45 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	12:40~13:25 オキシジョン 山岸		12:45~Lesmills DANCEダンス▶				13:30~機能改善ハイドロ15 大塩※	14:10~14:55 トップライド基礎・初級堀篠	14:00~14:45 KICKOUTボクシング 西澤★	13:10~13:40 4泳法I「背泳ぎ」初級~中級塩入・阿部			
13:30				13:30~14:15 ZUMBA 大熊			14:10~機能改善ハイドロ15 大塩※	15:15~16:00 KICKOUT初中級~堀篠	14:30~15:15 ボディバランス岩下 映像	14:00~15:00 忍者ナイン中忍			
14:00	13:35~14:35 シンプルヨガ 井出(智)	14:00~15:00 ボクシング 西澤★		14:30~15:30 ホットヨガ 大熊					15:00~16:00 BODY COMBATコンバット▶	15:00~16:00 忍者ナイン上忍			
14:30													
15:00	14:45~15:30 ボディバランス45 岩下												
15:30													
16:00	15:40~16:25 ゆったりピラティス&ストレッチ 小林(亞)												
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	19:00~19:45 ピラティス 河西	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				17:30~18:30 パフォーマンスアップクラス 小学生	17:45~Uバウンド宮澤	17:45~Lesmills DANCEダンス▶	18:00~18:45 やさしいヨガ&ストレッチ 映像	17:10~18:10 パフォーマンスアップクラス 小学生		
20:00	19:15~20:00 Lesmills CORE or ボディパンプ 岩下						18:30~19:30 フリースタイルダンススクール	18:30~19:15 FIGHTDO 45 吉岡▲					
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		19:40~20:25 アクアピクス or 水中ファットパン 古越	19:45~20:45 フリースタイルダンススクール	19:30~20:45 ヒップシェイプス 船路△	20:15~21:00 エアリアル (アクア)パン 45 岩下	20:10~21:10 エアリアル (アクア)パン 45 岩下				
21:00													
21:30	21:15~22:00 スローフロー ヨガ 小林(亞)		21:15~22:00 やさしいヨガ&ストレッチ 映像										
22:00													
22:30													

※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。

都合上7レーンのみでの開催となります

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。

スクール専用
クラス

【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」 11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

日曜日アクアピクスレッスンが
始まりました！

詳細は日曜日プログラム表をご覧ください。

《日曜日》

【ホットヨガ】(予約制)

/4 11:00~ボディバランス
映像45分(10名)

15:00~映像45分
やさしいヨガ&ストレッチ※

/11 11:00~担当;野中(16名)

15:00~担当;市川(ホットスマイルストレッチ)

/18 11:00~担当;市川(ホットスマイルストレッチ)

15:00~担当;大熊

/25 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)

※「やさしいヨガ&ストレッチ」は
予約の必要はありません

スタジオプログラム参加定員

【定員数】

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予約制となっています。

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。