

プール & スタジオプログラム 小諸店 2026.3

	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 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)	11:15~ 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	11:25~ 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♡	11:25~ 水慣れクラス 武井	11:15~ 12:00 イスヨガ 市川			
12:00	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	12:00~ レディース KICKBOXING 堀籠♡8名		11:40~ 4泳法I 「クロール」 初級~中級 阿部	12:15~ マスターズ チャレンジ 阿部	12:30~ ボディ バランス30 若下	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					13:10~ 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)			3/10,31 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 コンバット 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♡ 3/3,17,24		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 ボディ バランス岩下 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 「クロール」 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 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				15:45~ 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。												
17:00						16:30~ 17:30 エイベックス ダンス マスター リトル入門						15:15~ 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。							16:30~ 17:30 忍者ナイン	
17:30																				
18:00					15:15~ 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				15:15~ 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																				
19:00	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)				18:20~ 19:20 パフォー 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♡			18:30~ 19:30 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~ HIIT 津金											
20:00														19:25~ Uバウンド 宮澤						
20:30	20:10~ 21:10 ボディ パンプ 船路	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		20:15~ 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 ホップ 船路	20:15~ 21:15 4泳法I 「平泳ぎ」 初心者 ~中級 林		19:40~ 20:40 ZUMBA 山岸	20:10~ Uバウンド 宮澤	20:15~ HIIT 小澤 8名						
21:00				20:30~ 21:30 リラックス ヨガ 3/3,24 野中(16)	20:45~ Aqua SPRINT@ 山岸		21:05~ ボディ バランス30 岩下	21:00~ 21:45 ホット ピラティス 小林(亜)				20:50~ 21:35 オキシジェノ 山岸	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)		20:40~ 21:25 プチ マスターズ 白倉				
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													
22:00																				
22:30																				
23:00																				

【隔週レッスン】

《木曜日》
3/5,19 10:20~
「ジグリング&ストレッチ」
3/12,26
「コリオスパイラル」

《金曜日》
3/6,20 19:15~
「ボディパンプ45」
3/13,27
「LESMLLS CORE45」

3/6,20 20:15~
「ボディコンバット45」
3/13,27
「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)
③前日休15:00~
④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。
⑤「水中ファットバーン」
金曜隔週 19:40~
(定員10名)
3/6,20(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。

毎週水曜日12:00~
「レディースKICKBOXING」は
女性限定レッスン
予約なしの8名先着順です。
ご承知おきください。

	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 (ベーシック) 小山(奈) 初心者~			10:30~ 水中ウォーキング 塩入	10:20~11:05 らくらく健康タイム 山岸	10:20~ ボディパンプ 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~ アクアレーニン グ「ハイドロ15」 塩入※		11:10~ ボディパンプ 30岩下	11:10~ Uバウンド 太田(真)	11:10~ BODY COMBAT コンバット	10:15~ 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	11:20~ ZUMBA 山岸			11:30~ 12:30 ホットゆるストレッチ 市川								11:40~ 12:40 忍者ナイン 上忍
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~ 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			
12:30												
13:00	12:40~ 13:25 オキシジェン 山岸		12:45~ Lesmills DANCE ダンス			12:45~ 13:30 心体癒 宮川			12:45~ 13:30 幼・小 ボクシング	12:35~ はじめて水泳 塩入・阿部		
13:30							13:00~ 13:45 ジグリング& ストレッチ 太田(真)			13:10~ 13:40 4泳法I 「平泳ぎ」 初級~中級 塩入・阿部		
14:00	13:35~ 14:35 シンプルヨガ 井出(智)	13:30~ 14:15 ZUMBA 大熊			13:30~ 機能改善 ハイドロ15 大塩※			14:05~ 14:50 KICKOUT 基礎・初級 堀籠	14:00~ 14:45 トップライド 太田(真)	14:00~ 15:00 ボクシング 西澤★		14:00~ 15:00 忍者ナイン 中忍
14:30			14:00~ 15:00 ボクシング 西澤★		14:10~ 機能改善 ハイドロ15 大塩※							
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				15:05~ 15:55 KICKOUT 中級~ 堀籠		15:10~ BODY COMBAT コンバット		14:30~ 15:15 ボディ バランス岩下 映像
15:30												15:00~ 16:00 忍者ナイン 上忍
16:00	15:40~ 16:25 ゆったり ピラティス &ストレッチ 小林(亜)											
16:30												
17:00												
17:30					15:15~ 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。					13:45~ 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
18:00								17:45~ Uバウンド 宮澤	17:45~ Lesmills DANCE ダンス			
18:30				18:30~ 19:15 ボディ バランス岩下 映像		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					
19:00			18:30~ 19:30 ボクシング 中高生 西澤									
19:30	19:15~ 20:00 Lesmills CORE or ボディパンプ 岩下	19:00~ 19:45 ピラティス 河西										
20:00												
20:30	20:15~ 21:00 ボディコン or ボディパンプ 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 バーン 古越	19:45~ 20:45 フリースタイル ダンス スクール	19:30~ ヒップ シェイプ 船路	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) 前島 初中級		
21:00												
21:30	21:15~ 22:00 スローフロー ヨガ 小林(亜)			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。

都合上7レーンのみでの開催となります

スクール専用クラス

•• 初心者の方からご参加いただけます。
•• 初心者の方もOK。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▶

【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30分前です。
レッスン開始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)

- /1 11:00~ 映像45分(10名)
「ボディバランス 岩下」
15:00~ 担当;市川
(ホットスマイルストレッチ)
- /8 11:00~ 映像45分
「やさしいヨガ&ストレッチ」※
15:00~ 担当;野中
(16名)
- /15 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)
- /22 11:00~ 担当;市川
(ホットスマイルストレッチ)
15:00~ 担当;大熊
- /29 11:00~映像45分(10名)
「ボディバランス 岩下」
15:00~ 担当;市川
(ホットスマイルストレッチ)

※「やさしいヨガ&ストレッチ」は予約の必要はございません

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。