

2024年8月26日より

スタジオ・プールレッスンスケジュール

スポーツネットワークSAM長野

日曜日	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日		祝日	
	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	プール	スタジオ	カルチャー	プール	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
	開館 10:00				開館 10:00				開館 10:00				開館 10:00				開館 10:00				開館 10:00		開館 10:00	
10:15★ スローエアロビック 北澤 11:00					10:15★ ハウスワークアウト 藤井 11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 定員12名 山本 11:00		10:30 らくらく4種目	10:15★ 初級エアロ 名取 11:00	10:15★ イスト 定員15名 市川千 11:00	11:00	10:15★ 朝ヨガ&ストレッチ 宮本 11:00		10:30 基礎背泳ぎ ★ 小林	10:15★~★★ 姿勢改善ピラティス 市川 11:00				10:15★ エンジョイ体操 大池 11:00					
11:15★ からだパー 先着・抽選22名 山本 12:00	11:25★ イストレ 定員15名 常田 12:05	11:15★ 活き活きくらぶ	11:35 基礎クロール ★ 水野	11:15★ やさしいサーキットエアロ 山本 12:00		11:15★~★★ GYRO KINESIS® 先着12名 市川 12:15	★★ 中澤 11:30	11:15★ ズンバ 名取 12:00	11:15★ ゆるヨガ 市川千 12:00	★★★ 松澤 12:00	11:10★ ストリートダンス 宮本 12:10		11:05 基礎平泳ぎ ★★ 小林 11:35	11:15★★ コンピネーションステップ1 市川 12:00	11:15★★ ポールコンディショニング 北澤 12:00			11:15★★ 中級エアロ 大池 12:00		11:30 フィンスイム ★ 松澤 12:15				
12:15★ ヨガ 市川千 13:00	12:15★ 初級からだパー 先着12名 山本 13:00	北澤 12:15	12:10 基礎バタフライ ★★ 水野 12:40	12:15★ マットサイエンス 山本 13:00				12:15★★ セルフコンディショニング 北澤 13:00		13:15 アクアフィットネス		12:20★★ ボディコンバット45 宮本 13:05		12:15★ ディスコワールド 太田 13:00	12:15★ ダンベルエクササイズ 定員15名 中澤 12:55		12:10★ 活き活きくらぶ 北澤 13:10	11:40 サップヨガ40 ★ 市川千 12:20	12:15★ バランスコーディネーション 大池 13:00					
13:15★★★ 頑張るエアロ 宮本 14:00				13:15★ ハワイアンフラ YFS 14:00		13:00★ 活き活きくらぶ 北澤 14:00	13:55 基礎クロール ★ 常田 14:30	13:10★ からだジャンプ 大池 14:10	13:15★ イストレ 定員15名 常田 13:55	★ 北澤 14:00	14:00 フィンスイム ★★ 北澤 14:45		13:15★ ハウスワークアウトX 藤井 14:00	13:15★ コアトレ 松澤 13:55			13:40 ダイエットヨガ 先着10名 ★ 橋詰 13:30	13:15★ リカバリーストレッチ DAP 14:00						
14:15★ バイラバイラ BAILABAILA 宮本 15:00	14:15★ ミラクルストレッチ 定員12名 松澤 14:55			14:15★★ セルフコンディショニング 北澤 15:00			14:30 基礎背泳ぎ ★ 常田 15:00	14:20★★ 中級エアロ 大池 15:05				14:15★ バイラバイラ BAILABAILA 藤井 15:00		13:55 基礎平泳ぎ ★★ 水野 14:30	14:15★★ ボディパンプ30 定員20名 小林 14:45			13:40 アクアピクス ★ 橋詰 14:25	14:15★ DANCE FUSION DAP 15:00					
レッスン参加における注意事項は別紙掲示物をお読みください																								
19:45★★ CORE30 定員20名 松澤 20:15				19:15★ DANCE FUSION DAP 20:00	19:35★★ セルフコンディショニング 北澤 20:20			19:15★ 初級エアロ 北澤 20:00		20:30		19:15★★ 中級エアロ 宮本 20:00		19:30★ ズンバ 井出 20:15	19:15★★ ポールコンディショニング 定員13名 北澤 20:00			20:30 フィンスイム ★★ 松澤 21:15	19:15★★ ボディパンプ45 定員20名 宮本 20:00					
20:30★★ ボディコンバット45 宮本 21:15			20:30 プレスト&フライ ★ 中澤 21:15	20:15★~★★ DANCE ARTS DAP 21:30	20:30★ フローヨガ 市川千 21:15			20:10★★ ボディパンプ30 定員20名 小林 20:40	20:15★★ セルフコンディショニング 北澤 21:00	★ 水野 21:00		20:15★ バイラバイラ BAILABAILA 宮本 21:00		20:30★★ ボディコンバット45 井出 21:15					20:15★ ヨガ 市川千 20:45					
プール利用 21:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 21:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 21:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 21:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 21:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 21:00まで 有人営業終了 21:30		プール利用 21:00まで 有人営業終了 21:30		

セ
ル
フ
営
業

初級・中級・上級向け
有酸素プログラム
アクアプログラム
顔に水をつけない
初心者大歓迎!!
スイムプログラム
★ 初級向け
★★ 中級向け
★★★ 上級向け
ダンス・有酸素プログラム
筋力プログラム
コンディショニングプログラム
LES MILLSプログラム
活きくらぶ
チケット制
8回6,600円
サップ/フィン
1回220円
からだジャンプ
1回330円
その他
1回550円

『ヨガ』は第2・4土曜のみ
行います。

変更有

尚、インストラクターの都合により変更になる場合があります。