2025年2月3日(月)より

SAM松本　スタジオ・プールレッスンスケジュール

※有料レッスンポイントカードあります♪

月曜日　開館 10：00

スタジオ1
- 10:30★ 初級ステップ 小宮山11:15
- 11:35★ ボディパンプ45 片瀬12:20 (NE)
- 12:35★ BODYJAM 小宮山13:05
- 13:10★★ 楽しく走るエアロ 小宮山14:10 (有料330円)
- 14:20★ LesMILLS DANCE 川村15:05
- 15:15★ ズンバ 赤羽16:00
- 17:50 エアロビッグ連盟強化クラス（中・上級者） 竹本18:50
- 18:50 スキルアップクラス 19:30
- 20:20★★ ボディコンバット45 小林21:05
- 21:20★ ENJOYトレーニング 池内21:50

スタジオ2
- 期間限定!! 12/23～3/17
- 10:30★ ストレッチポール 片瀬11:00
- 11:25★ ストレッチポール 小宮山11:55 (15人)
- 期間限定!! 12/23～3/17
- 13:30 横山サーキットトレーニング 14:00 (6人)
- 19:30～20:00 ファンクショナル550円 (8人)
- ジムスペース
- 20:00 ストレッチポール 横山20:30 (有料330円) (3人)
- 20:50★ TONE 横山21:20 (12人)

プール
- 10:45 やさしいアクア 11:15
- 11:15 はじめてバタフライ or はじめて平泳ぎ 12:00
- 12:05 楽しい初心者水泳 有料330円 池内 12:50 (10人) 13:00
- パワースイム クロール&背泳ぎ ※25m泳げる方
- コーチはいません パワー系上級フィン 13:45
- 16:15 子供スイミングスクール
- 18:30 選手コース 21:00

アクアクラブ会員　退館22：30
マシンジム・プール利用22：30まで
閉館 23：00

火曜日　開館 10：00

スタジオ1
- 有料550円 10:30★ バレエ（初級）武田 11:40
- 11:50 バレエ エクササイズ 武田12:50
- 13:05★★★ がんばるエアロ 内藤 13:55
- 14:05★ ボディパンプ45 降旗14:50
- 16:30～17:30 初級空手（5歳～）
- 17:00～18:00 中級空手 高山
- 18:00 キッズHIPHOP sawa 18:50
- 19:45★ GRIT MAKI 20:15 (15人)
- 20:40★ ボディバランス45 MAKI 21:25

スタジオ2
- (12人) 10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00
- 11:05★ エアロ&シェイプ 高橋11:50
- 12:00★ ボディバランス 内藤12:45
- 14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50
- 19:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45
- 19:50★ ゆったりストレッチ 20:20横山

プール
- 10:30 基礎4種目 11:15
- 11:30 応用4種目 12:15
- 12:30 SUP40 1回220円 13:10
- 13:30 メニュー水泳 14:15
- 13:30 楽しく個人メドレー 14:15
- 16:15 子供スイミングスクール
- 18:30 選手コース 21:30
- 21:00 脂肪バイバイ 21:45
- 21:40 SUP40 1回220円 MAKI 22:20

アクアクラブ会員　退館22：30
マシンジム・プール利用22：30まで
閉館 23：00

水曜日　開館 10：00

スタジオ1
- 10:15★ モーニングエアロ 大沢11:00
- 11:05★ ジャンプワーク 大沢11:35
- 11:40★ ボディコンバット45 小林12:25
- 12:30★ GRIT 13:00 (15人) (3人)
- 13:10 ストリートダンス YOSHIAKI 14:40 (有料550円)
- 17:00 キッズ&ジュニアダンスアカデミー（初級） 17:50
- 17:50 キッズ&ジュニアダンスアカデミー（中級） DAP 18:50
- 19:00★ リズムでアイソレーション 19:30DAP
- 19:45 Basic JAZZ DAP 21:15
- 21:30★ ボディコンバット45 MAKI 22:15

スタジオ2
- (10人) 有料330円 10:30 フラダンス 第1・3週 1回220円 矢崎11:30
- 10:40 バレエ 武田 11:40 第2・4週
- 13:15～13:45 ストレッチ 片瀬 ジムスペース
- 14:10 コアトレーニング 川村14:55 (NEW) (15人)
- 15:20★ ポールエクササイズ 池内15:50
- ジムスペース
- 19:50★ LesMILLS DANCE 川村20:35 (6人)
- 20:40★ 美ヨガでコアストレッチ MAKI21:20
- 21:30 ハイヒールパフォーマンス 小林22:15

プール
- 10:30 ロコモ予防 水中ウォーキング
- 11:00 楽しいアクア 11:30
- 11:40 らくらく泳げる！フィン 12:30
- 10:15 ベビースイミング 11:15
- (NEW) 13:00 基本をマスターしよう 14:00
- 14:00 ENJOYマスターズ 14:45
- 14:30～15:30 子供スイミングスクール
- 16:15 子供スイミングスクール
- 18:30 選手コース 21:00

アクアクラブ会員　退館22：30
マシンジム・プール利用22：30まで
閉館 23：00

木曜日　開館 10：00

スタジオ1
- 10:25★ ソフトエアロ 小宮山11:10
- 11:20★★ ステップ 小宮山11:50
- 12:00★ BODYJAM 小宮山12:30
- 12:40★ ボディコンバット45 MAKI 13:25
- 13:40★ ボディバランス45 MAKI14:25
- 14:30★ コアトレーニング MAKI15:10
- 15:15★ ゴルファーの為のベーシックトレーニング 川村16:00
- 16:45 基礎体操教室（年少～） 17:45
- 19:10★ バイラバイラ 赤羽19:55
- 20:00★ ズンバ 赤羽20:45
- 21:00★ ボディパンプ45 小坂21:45

スタジオ2
- 11:10★ K-POP KARIN 11:55
- 12:30 スロートレーニング 池内13:00 (8人) (有料330円)
- 19:15 初心者のための筋肉をつけるEMS 西沢(麻)20:00 (10人)
- 20:15★ サッカー基礎トレ 川村21:00

プール
- 10:45 がんばるアクア 11:30
- 11:45～12:15 80歳からのエンジョイ水泳
- 12:45 がんばるバタフライ（第1・2週） がんばる平泳ぎ 第3・4週 13:30
- 14:00 コーチと一緒に楽しいメニュー水泳 14:45
- 16:15 子供スイミングスクール
- 18:30 選手コース 21:00
- 19:30 ジムスペース
- 19:45 みんなでストレス発散！アクアダンス
- 20:45 メニューマスターズ 21:30 コーチはいません

アクアクラブ会員　退館22：30
マシンジム・プール利用22：30まで
閉館 23：00

金曜日

休館日

土曜日　開館 8：00

スタジオ1
- (14人) 10:15★ ゆらゆら ウェーブストレッチ
- 10:50★ ソフトエアロ 大沢11:35
- 11:40★ ピンポン教室 笹木12:40 (有料550円) (12人)
- 13:00★ ラテンエアロ 奥原 13:45
- 13:50★ ズンバ 奥原 14:35
- 14:45★ GRIT 小林15:15 (15人)
- 15:25★ ボディコンバット 小林16:10
- 16:30 キッズチアダンス（年長～低学年） KARIN17:30
- 17:35 キッズチアダンス（高学年～） KARIN 18:35
- 18:50 コアトレーニング 川村19:35 (NE) (15人)
- 19:45★ ボディパンプ 降旗20:30 (15人)

スタジオ2
- 10:00 フラダンス 開講日は掲示板に 1回220円 矢崎11:00
- 11:05 幼児～小学2年生 バレエ 11:55
- 11:55 小学3年生～6年生 バレエ 12:55
- 13:00★ ヨーガ 宮本 14:00
- 15:10 キッズチアダンス スキルアップ KARIN 16:10
- 17:30 ファンクショナルアドバンスドコース1 100円 18:3 (8人)

プール
- 9:30 子供スイミングスクール 11:30
- 11:30 水中ウォーキング 12:00
- 12:00 メニューマスターズ EASY・HARD コーチはいません 13:00
- 13:00 メニューマスターズ EASYのみ 14:00 コーチはいません
- 18:45 メニューフィン45 19:30
- 9:30 子供スイミングスクール 11:30
- 11:30 ベビースイミング 12:30
- 13:00 子供スイミングスクール 17:30
- 17:30 選手コース 19:30

マシンジム・プール利用21：00まで
閉館 21：30

日曜日　開館 8：00

スタジオ1
- 10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(麻)11:15 (15人)
- 11:20★ ジャンプワーク 西沢(麻)11:50 (有料330円) (10人)
- 12:15 エアロ&シェイプ 西沢(麻)13:00
- (14人) 13:15★ ゆらゆら ウェーブストレッチ 大沢14:00
- 14:10★ はじめてステップ 大沢14:40

スタジオ2

日曜日のプールレッスンはお休みとさせて頂きます。

プール
- 9:30 子供スイミングスクール 11:30
- 15:00 子供スイミングスクール 17:00

マシンジム・プール利用17：30まで
閉館 18：00

祝日　開館 8：00

スタジオ1
- 11:30 ヨーガ 宮本 12:30

スタジオ2

祝日午後のスタジオレッスンは掲示板をご覧ください

プール

祝日のプールレッスンはお休みとさせて頂きます。

マシンジム・プール利用 17：30まで
閉館 18：00

整理券の必要なレッスン → レッスン開始1時間前より1階フロントにて配布
人数制限レッスンの予約 → レッスン開始1時間前より2階スタッフカウンターにて受付
※同じインストラクターのレッスンが続く場合はどちらか1つのみの参加（予約）となります。

有料レッスン
チケット制
11枚綴り
【330円レッスン】3300円（税込）
【550円レッスン】5500円（税込）

暗転スタジオプログラム
- 月額有料プログラム
- 1回550円有料プログラム
- 1回330円有料プログラム
- ファンクショナルトレーニング有料
- 整理券が必要なプログラム

スタジオプログラム
初めての方から　★初級者向け　★★中級者向け　★★★上級者向け

- プールレッスン 脂肪燃焼系プログラム
- プールレッスン ウォーキング系プログラム
- プールレッスン 泳ぐクラス初級プログラム
- プールレッスン 泳ぐクラス中級プログラム
- プールレッスン 泳ぐクラス上級プログラム
- プールレッスン 80歳以上の方のプログラム

ご注意とお願い
★レッスン前後の手指のアルコール消毒、ストレッチマット・使用道具の消毒をお願いします
★レッスン中は換気を行います
★隣の方との間隔をあける為、整理券の必要レッスンの他に各レッスンに人数制限がございます
★こまめな水分補給、早めの休憩をとり体調管理をお願いします
★体調不良の際は、無理をなさらないようお願いします
ご協力お願いします

★第1スタジオ→定員25名　★第2スタジオ→定員16名　★整理券が必要なレッスン→レッスンごと定員が異なります

有料レッスンは2日前より予約可！TEL☎またはフロントにて