

2025年4月1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 ★★ 中澤 11:30	10:15★ 初級エアロ 名取 11:00	10:15★ イスト 市川千11:00 定員15名	11:00	10:15★ 朝ヨガ& ストレッチ 宮本 11:00		10:30 基礎クロール ★ 小林 11:05	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	11:20★ イストレ 定員15名 常田 12:00	11:15★ 活き活き くらぶ 有 北澤 12:15	11:35 基礎背泳ぎ ★ 水野 12:10	11:15★ やさしい サーキットエアロ 山本 12:00		11:15★~★★ GYRO KINESIS® 先着・抽選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	メニュー マスターズ60 ★★★ 松澤 12:00	11:10★ ストリート ダンス 有 宮本 12:10		基礎バタフライ ★★ 小林 11:35	11:15★ コンピネーション ステップ1 市川 12:00 定員16名	11:15★ ボール コンディショニング 北澤 12:00 抽選13名		11:40 サップヨガ40 ★ 市川千 12:20	11:30 中級エアロ 大池 12:00	有 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・抽選12名 山本 13:00		基礎平泳ぎ ★★ 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 ★ 北澤 14:00	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 有 北澤 13:10	12:30 ダイエット ヨーガ ★ 橋詰 13:30	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 有 北澤 14:00		13:55 基礎平泳ぎ ★★ 常田 14:30	13:10★ からだ ジャンプ 有 大池 14:10	13:15★ イストレ 市川千13:55 定員15名		13:15★ ハウス ワークアウト 藤井 14:00	13:15★ コアトレ 松澤 13:55	13:55 基礎クロール ★ 水野 14:30	13:15★ ズンバ 太田 14:00	12:15★ コンディショニング コア 先着・抽選16名 湯本 13:00	13:40 アクアビクス ★ 橋詰 14:25	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			基礎バタフライ ★★ 常田 15:00	14:20★★ 中級エアロ 大池 15:05		フィン スイム ★★ 北澤 14:45	14:15★ バイラバイラ BAILABAILA 藤井 15:00		14:30 基礎背泳ぎ ★ 水野 15:00	14:15★★ ボディ パンプ30 小林 14:45	13:15★ アロマ ストレッチ 先着・抽選16名 湯本 14:00		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																						プール利用 17:30まで 有人営業終了 18:00 スタジオプログラム ★ 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 スタジオ 1回330円 その他 1回550円 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		
19:45★ 初級エアロ 北澤 20:30	19:45★★ CORE30 定員20名 松澤 20:15		20:30 プレスト &フライ ★★ 中澤 21:15	19:15★ DANCE FUSION DAP 20:00	19:15★★ セルフ コンディショニング 北澤 20:00			19:30★★ ボディ パンプ30 定員20名 小林 20:00	19:45★★ セルフ コンディショニング 北澤 20:30	20:30 クロール &バック ★ 水野 21:00		19:15★★ ハウス ワークアウト 宮本 20:00		19:30★ ズンバ 井出 20:15	19:45★★ ボール コンディショニング 北澤 20:30 定員13名		20:30 メニュー マスターズ45 ★★★ 松澤 21:15	20:15★ ヨガ 市川千20:45	19:15★★ ボディ パンプ45 定員20名 宮本 20:00	20:15★ ヨガ 市川千20:45				
20:40★★ ボディ コンバット45 宮本 21:25				20:15★ DANCE ARTS 有 DAP 21:30	20:15★ フローヨガ 市川千21:00			20:15★★ 中級エアロ しゅん21:00				20:10★ バイラバイラ BAILABAILA 宮本 20:55		20:30★★ ボディ コンバット45 井出 21:15										
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		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。

変更有