

2018年6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

| | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 祝日 | | | | | |
|-------|---|--|-----------------------------|--|--|------|-------------------------------------|---|---|-------------------------------------|---|-------|--|---|---|--|--|---|------------------------------|-----|-------|-------|-------------------------------|------------------------------------|
| | スタジオ1 | カルチャー | プール | スタジオ1 | カルチャー | 1階TR | プール | スタジオ1 | カルチャー | プール | スタジオ1 | カルチャー | 1階TR | プール | スタジオ1 | カルチャー | プール | スタジオ1 | カルチャー | プール | スタジオ1 | カルチャー | | |
| 10:00 | 開館 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30★ まったく初めての人のエアロ 北澤 11:15 | | 10:30 脂肪バイバイ ◎ 常田 | 10:25★ ハウスワークアウト 藤井 11:10 | 10:15★ 気功&太極拳 宮本清 11:10 | | 10:30 らくらく4種目 中澤 | 10:15★ 初めてエアロ 宮本綾 11:00 | 10:15★ のびのびストレッチ 名取10:45 | | 10:15★ ウェーブストレッチ 宮本綾 10:45 | | 10:30 ウォーク&ジョグ ◎ 常田 | 10:20★ 姿勢をよくするピラティス 市川 11:05 | 10:20★ 筋トレストレッチ 先着15名 北澤 11:05 | 10:30 やさしいアクア ◎ 勝又 | 10:15★ 気功&太極拳 宮本清 11:10 | | | | | | | 祝日のスタジオ・カルチャーレッスンは館内掲示板上にてご確認ください。 |
| 11:00 | | | 呼吸してクロール ◎ 常田 | | | | | | | | | | 11:00 はじめてクロール ◎ 常田 | | | 11:15★ フィンスイム ◎ 勝又 | | | | | | | 祝日のカルチャーレッスンは館内掲示板上にてご確認ください。 | |
| 11:30 | 11:25★ ダンスdeシェイブ 倉島 12:15 | 11:25★ のびのびストレッチ 北澤 11:55 | 12:00 フィンスイム ◎ 常田 | 11:20★★★ 中級者のための筋肉を付けるエアロ 山本 12:10 | | | 11:40 スタート&ターン ◎ 中澤 | 11:10★ ズンバZUMBA 名取 11:55 | 11:15★ ウェーブストレッチ 宮本綾 12:00 | 11:00 はじめて背泳ぎ ◎ 常田 | 11:00★★ ソフトエアロ 倉島 11:50 | | 10:50★ シニアヨガ 宮本綾 11:20 | 11:15★★★ コンビネーションステップ1 市川 12:00 | 11:15★ ウェーブST ヨガ 太田知 12:00 | 11:30 フィンスイム ◎ 勝又 | 11:15★★★ ソフトエアロ 倉島 12:00 | | | | | | 11:30 はじめてキック ◎ 中村 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 11:40 有料/先着 サップヨガ40 市川千 12:20 | | | | | | | 11:30 はじめてエアロ ◎ 中村 | |
| 12:30 | 12:25★★ ボディコンバット45 夏目 13:10 | 12:25★★ ボディバランス45 先着15名 市川千 13:10 | 13:15 アクアフィットネス ◎ 北澤 | 12:20★ ハワイアンフラ 高橋 13:20 | 12:15★ GYRO KINESIS® 先着17名 市川 13:15 ↑第2・第4のみ行います | | | 12:10★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 13:00 | 12:15★ ジャンプワーク45 先着12名 大池 13:00 | 12:15 有料/先着 サップヨガ40 市川千 12:55 | 12:00★★★ ボディコンバット60 福田 13:00 | | 12:05★ ボールde美活 倉島 12:50 先着25名 | 12:15 有料/先着 サップヨガ40 市川千 12:55 | 12:10★ ディスコワールド 太田知 13:00 | 12:30 有料/先着 ダイエットヨガ 橋詰 | 12:15★ ジャンプワーク45 先着19名 大池 13:00 | | | | | | 12:45 メニューマスタース ◎ 小池 | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 13:20★ yoga ヨーガ 市川千 14:20 | 13:20★ CXWORX 先着15名 夏目 13:50 | 13:30★ アクアフィットネス ◎ 北澤 | 13:30★ ピラティス&ストレッチ 市川 14:30 | 13:10 有料 腰痛教室 北澤 14:20 | | | 13:10★★★ ボディパンク60 中山 14:10 | 13:15★ ボディバランステック 13:30 13:35 ボディバランス30 先着15名 | 13:30 アクアフィットネス ◎ 北澤 | 13:10★★★ エアロスタークロス 宮本綾 13:50 | | 13:15★ コアトレーニング 中村 14:00 | 13:30 やさしいアクア ◎ 小池 | 13:30★ ボールdeフィット 山本 13:55 | 13:30★ GYRO KINESIS® 先着17名 市川 14:30 ↑第1・第3のみ行います | 13:40 ◎ アクアピクス 橋詰 | 13:15★ ボディストレッチ シャワー DAP 13:55 | 13:15★ お腹引き締め 大池 13:45 | | | | 13:45 メニューマスタース ◎ 小池 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 14:30★ バイラバイラ BAILABAILA 宮本綾 15:15 | 14:05★ ジャンプワーク45 先着12名 大池 第2,4のみ | 14:05★ はじめてプール 勝又 | 14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30 | 15:00★ ミラクルストレッチ 水野 15:45 | | | 14:25★ ジャンプワーク45 先着19名 太田真 15:10 | 14:45★ マットサイエンス 山本 15:30 | 14:00 はじめて背泳ぎ ◎ 常田 | 14:05★ バイラバイラ BAILABAILA 藤井 14:50 | | | 14:05★ はじめてクロール ◎ 小池 | 14:05★★ HipHop 倉島 14:55 | | 14:05★ Jazz Funk Hip-Hop 入門 AP 14:55 | 14:00★ のびのびストレッチ 大池 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 祝15周年!!長野県初導入 ジャンプワーク 跳んで、弾んで楽しくエクササイズ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | 大人気プログラム ジャンプワーク | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | オススメ!レッスン 大人気 ~サップヨガ40~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | やってみよう!!サップ 期間限定開催中 サップヨガの無料体験会 毎週金曜日 21:00から 初心者の方大歓迎! | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00★ マットサイエンス 山本 19:50 | | | 19:00★★★ Jazz Funk Hip-Hop 19:50 | 19:30★ ボディバランス45 先着15名 市川千 20:15 | | | 19:00★★ ソフトエアロ 宮本綾 19:45 | 19:10★ 筋トレストレッチ 先着15名 北澤 20:00 | | 19:05★ コロオスバイラル 太田知 19:50 | | | 19:05★ ジャンプワーク45 先着19名 太田真 19:50 | 19:40★ 筋トレストレッチ 先着15名 北澤 20:30 | 18:30★ 太極拳 小林 19:30 | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00★★ 中級者のための筋肉を付けるエアロ 山本 20:50 | | | 20:00 有料 Basic Jazz DAP STAFF | | | 20:30 有料/先着 サップヨガ40 市川千 21:10 | 19:55★★★ 少し走るエアロ 宮本綾 20:40 | 20:05★ ミラクルストレッチ 北澤 20:50 | | 20:35★ ズンバ 太田知 21:20 | | | 20:00 バイラバイラ BAILABAILA 太田真 20:45 | 20:40★ yoga ヨーガ 河野 21:40 | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00★★★ ボディパンク45 夏目 21:45 | | | 21:00 基礎パタフライ ◎ 小池 | | | 20:50★★★ ボディコンバット60 福田 21:50 | 21:00★★★ ボディバランス45 先着15名 宮本綾 21:45 | 21:00 アクアダイエット ◎ 水野 | | 20:30 メニューマスタース ◎ 杉田 | | | 20:50★ ハウスワークアウト 宮本綾 21:35 | 21:00★ フォームローラー ストレッチ 太田真 21:45 先着13名 | 21:00 やってみようサップ!! 市川千 21:15 | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | 22:00★ CXWORX 夏目 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | 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 開館 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



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。

