

2018年7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

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									
11:00			呼吸してクロール Ⓧ 常田																							
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 はじめてクロール ◎ 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																										
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 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 北澤 13:00	12:15★ ジャンプワーク45 先着30名 北澤 13:00	12:15 有料/先着 サップヨガ40 市川 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 12:55	12:10★ ディスコワールド 太田知 13:00	12:40★ ダンベル体操 北澤 13:20	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 メニューマスターズ ◎ 小池							
13:00																										
13:30	13:20★ yoga ヨーガ 市川 14:20	13:20★ CXWORX 先着15名 夏目 13:50	13:30★ ピラティス&ストレッチ 市川 14:30	13:30★ 腰痛教室 北澤 14:20	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	13:30★ 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								
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														
15:00																										
15:30	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																									
16:00	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	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																									
17:00	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																									
17:30	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																									
18:00	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																									
18:30	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																									
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 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	19:55★★★ 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	19:05★ コロオスバイラル 太田知 19:50		19:55★ CXWORX 夏目 20:25	19:55★ ウェーブSTヨガ 太田知 20:25 先着15名	20:00 バイラバイラ BAILABAILA 太田真 20:45	20:30	20:00★ 筋トレストレッチ 先着15名 北澤 20:30	20:00★ ジャンプワーク45 先着19名 大池 20:45								
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 21:10	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	21:30★★★ 基礎平泳ぎ 水野 22:00		20:35★ ズンバ 太田知 21:20	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			21:10 基礎クロール 水野	21:00★ ボディコンバット60 福田 21:50	21:00★ アクアダイエット ◎ 水野	21:30★★★ 基礎平泳ぎ 水野 22:00																
21:30				21:00 フィンスイム ◎ 小池			21:10 らくらく4種目 ◎ 水野	22:00★ CXWORX 宮本綾 22:30																		
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																									

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。
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。

休館

休館

休館

大人気プログラム
ジャンプワーク

オススメ!レッスン 大人気
~サップヨガ40~

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!



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。

