

2018年 11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	
	開館 10:00																						
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	11:30★ 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 市川 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★★★ はじめて平泳ぎ ◎ 常田	11:15★★★ コンピ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			12:10★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 13:00	12:15★ からだジャンプ45 先着12名 大池 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	12:00★ ポールde美活 倉島 12:45 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★ からだジャンプ45 先着19名 大池 13:00	12:45 メニューマスターズ ◎ 水野					
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	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	12:40★ からだパー 先着14名 山本 13:25	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 市川 14:05	13:30 アクアフィットネス ◎ 北澤	13:15★★ 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 アクアダイエット ◎ 水野	13:30★ ポールフィット 山本 13:55	13:40◎ GYRO KINESIS® 先着17名 市川 14:30	13:30★ 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★ パイラバイラ BAILABAILA 宮本綾 15:15	14:05★ からだジャンプ45 先着12名 大池	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	14:05★ はじめて背泳ぎ ◎ 常田			14:25★ からだジャンプ45 先着19名 太田真 15:10	14:45★ マットサイエンス 山本 15:30	14:05★ パイラバイラ BAILABAILA 藤井 14:50	14:05★ はじめてクロール ◎ 水野	14:05★★ HipHop 倉島 14:55	14:05★ はじめて平泳ぎ ◎ 水野	14:05★★★ フィンスイム ◎ 中山	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																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
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 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★ からだパー 先着14名 山本 19:45	19:55★ CXWORX 夏目 20:25	19:55★ ウェーブSTヨガ 太田知 20:25	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	19:40★ 筋トレストレッチ 先着15名 北澤 20:30	20:00★ からだジャンプ45 先着19名 大池 20:45	19:45★ ボディコンバット 先着20名					
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	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	20:40★ yoga ヨーガ 河野 21:40		20:30	20:50★ ハウスワークアウト 宮本綾 21:35	21:00 有料/先着 サップヨガ40 市川 21:40	20:00★ からだジャンプ45 先着19名 大池 20:45	21:00★ フォームローラー ストレッチ 太田真 21:45	21:00★ ジャイロキネシス 先着17名					
20:30																							
21:00	21:00★★ ボディパンク45 夏目 21:45		基礎パタフライ ◎ 中澤				基礎背泳ぎ ◎ 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			21:00★ フォームローラー ストレッチ 太田真 21:45	21:00★ サップヨガ40 市川 21:40	21:40★★★ エアロスタークロス 宮本綾 22:25	21:00★ 基礎クロール ◎ 中山	21:00★ 筋トレストレッチ 先着15名 市川 21:45	21:00★ 筋トレストレッチ 先着15名 市川 21:45					
21:30																							
22:00	22:00★ CXWORX 夏目 22:30		フィンスイム ◎ 中澤				らくらく4種目 ◎ 水野	22:00★ CXWORX 宮本綾 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				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				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				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				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				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		

休

館

日

大人気からだジャンプ
跳んで、弾んで楽しくエクササイズ



オススメレッスン 9月より
~からだバー~



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。

マシンジム・プール利用 17:30まで
開館 18:00
スタジオプログラム
★ 初心者向け
★★ 初級者向け
★★★ 中級者向け
★★★★ 中上級者向け
★★★★★ 上級者向け
◎ プールレッスン
※ 水をつけないプログラム
初心者大歓迎!!!
プールレッスン
スイム初級プログラム
プールレッスン
スイム初級プログラム
◎ プールレッスン
スイム中級プログラム
◎ プールレッスン
スイム上級プログラム
スタジオ・プールレッスンの有料プログラム
ボディパンク 先着20名
ジャイロキネシス 先着17名
筋トレ・ストレッチ 先着15名
ウェアリング 先着15名
サップヨガ 先着10名 1回216円
CXWORX スタジオ 先着25名
カルチャー先着15名
ジャンプワーク 先着19名 / 12名



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。

