

2018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

	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 ◎ 中澤	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 北澤幸 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			呼吸してクローラ ◎ 中澤																					
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 ◎ 中澤	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★★ 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							
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 市川千 13:10		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	12:10★ 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★ ポールde美活 倉島 12:50 先着25名	12:15 やってみようサップ!! 市川千 12:35	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							
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	13:15 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 宮本綾 14:05	13:15★ 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		13:30 やさしいアクア ◎ 小池	13:30★ ポール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			14:05★ バイラバイラ BAILABAILA 藤井 14:50		14:05★ HipHop 倉島 14:55	14:05★★★ 先着17名 市川 14:30 ↑第1・第3のみ行います	14:05★ Jazz Funk Hip-Hop 市川 14:30 DAP 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	おススメ!プールレッスン 大人気 ~サップヨガ40~																							
17:00	やってみよう!!サップ 4月より期間限定開催 サップヨガの無料体験会 毎週火曜日 20:30から 毎週木曜日 12:15から 初心者の方大歓迎!																							
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		19:00★ ジャズファンク 市川千 19:45 ↑第1・第3のみ行います	18:45★★ ボディバランス60 先着15名 市川千 19:45						
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 やってみよう!!ジャンプ!! 先着12名 20:45		20:05★★★ 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			20:35★ CXWORX 夏目 20:25	20:40★ yoga ヨーガ 河野 21:40	20:30 メニューマスタース ◎ 小池	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 太田真 21:45 先着13名	21:00 有料/先着 サップヨガ40 市川千 21:40						
20:30																								
21:00	21:00★★★ ボディパン60 夏目 21:45			21:00★ 基礎パタフライ 小池			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				21:00★ フィンスイム ◎ 小池			22:00★ CXWORX 宮本綾 22:30	22:00★ 基礎平泳ぎ 水野 22:00																
22:00																								
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。

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。

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
※ 水に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60
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

ウェープリング
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。

