

2019年 1月5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 11:10		10:30 5<ら<4種目 ◎ 中澤	10:15★ 初めてエアロ 宮本 11:00	10:15★ のびのびストレッチ 名取 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 11:10							
11:00			呼吸してクロール ◎ 常田							11:00 はじめてクロール ◎ 常田			11:00★★ ソフトエアロ 倉島 11:50	10:50★ シニアヨガ 宮本 11:20	11:15★ フィンスイム ◎ 勝又	11:15★★ コンピネーションステップ1 市川 12:00	11:15★ ウェアブST ヨガ 太田 12:00	11:30 ソフティアロ ◎ 倉島	11:30 はじめてキック ◎ 中村				
11:30	11:30★ ダンスdeシェイプ 倉島 12:15	11:25★ のびのびストレッチ 北澤 12:10	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★ ウェアブストレッチ 市川 12:00	11:00 はじめて背泳ぎ ◎ 常田			11:25 有料 フェイスEX 宮本 11:55	11:30 サップヨガ40 市川 12:20	11:40 有料/先着 サップヨガ40 市川 12:20	11:30 ソフトエアロ ◎ 倉島	11:30 はじめてキック ◎ 中村						
12:00																							
12:30	12:25★★ ボディコンパクト45 夏目 13:10	12:25★★ ボディバランス45 先着15名 市川 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	12:15★ からだジャンプ45 先着12名 大池 13:00	12:00★★★ ボディコンパクト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 13:00	12:40★ ダンパル体操 北澤 13:20	12:30 有料/先着 ダイエットヨーガ 橋詰	12:10★ お腹引締め&ストレッチ 大池 13:00	12:45 メニューマスターズ ◎ 水野				
13:00	休館																						
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★ からだパー 山本 13:25 ↑第1・第3のみ行います 5週目は休講	12:40★ 腰痛教室 北澤 14:20			13:10★★ ソフトエアロ 太田 14:00	13:15★ ポディバランステック 13:30 13:35 ポディバランス30 市川 14:05 先着15名	13:00 アクアフィットネス ◎ 北澤			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	13:30★ 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★ からだシャワー DAP 13:55	13:45 メニューマスターズ ◎ 水野				
14:00			はじめてプール ◎ 勝又	14:05★ からだジャンプ45 先着12名 大池 第2,4のみ				14:15★★ ポディパンプ45 中山 15:00		14:00 はじめて背泳ぎ ◎ 常田				14:05★ パイラパイラBAILABAILA 藤井 14:50	14:05★★ HipHop 倉島 14:55	14:05★ KINESIS® 先着17名 市川 14:30 ↑第1・第3のみ行います	14:25 フィンスイム ◎ 中山	14:05★ Jazz Funk Hip-Hop 入門 AP14:55					
14:30	14:30★ パイラパイラBAILABAILA 宮本 15:15		はじめてクロール ◎ 勝又	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30				14:45★ マットサイエンス 山本 15:30						15:00 はじめて平泳ぎ ◎ 水野	15:00 はじめて平泳ぎ ◎ 水野	15:00 はじめて平泳ぎ ◎ 水野	15:00 はじめて平泳ぎ ◎ 水野	15:00 はじめて平泳ぎ ◎ 水野	15:00 はじめて平泳ぎ ◎ 水野	15:00 はじめて平泳ぎ ◎ 水野	15:00 はじめて平泳ぎ ◎ 水野	15:00 はじめて平泳ぎ ◎ 水野	
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★ ポディバランス45 先着15名 市川 20:15			19:00★★ ソフトエアロ 宮本 19:45	19:10★ 筋トレストレッチ 先着15名 北澤 20:00				19:05★ コロオスパイラル 太田 19:50	19:00★ からだパー 先着14名 山本 19:45	19:05★ 初めエアロ 太田 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	18:45★★ ポディバランス60 先着15名 市川 19:45 ↑第1・第3のみ行います	19:05★ 初めエアロ 太田 19:50	19:05★ マットサイエンス 山本 19:50	19:05★ マットサイエンス 山本 19:50	19:05★ マットサイエンス 山本 19:50	
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 21:25				19:55★★★ 少し走るエアロ 宮本 20:40	20:05★ ミラクルストレッチ 北澤 20:50				19:55★ ウェアブST ヨガ 太田 20:25 先着15名	19:55★ ウェアブST ヨガ 太田 20:25 先着15名	20:00 パイラパイラBAILABAILA 太田 20:45	20:00★ からだジャンプ45 有料プログラム 先着19名 大池 20:45	20:00★ からだジャンプ45 有料プログラム 先着19名 大池 20:45	20:00★ からだジャンプ45 有料プログラム 先着19名 大池 20:45	20:00★ からだジャンプ45 有料プログラム 先着19名 大池 20:45	20:00★ からだジャンプ45 有料プログラム 先着19名 大池 20:45	20:00★ からだジャンプ45 有料プログラム 先着19名 大池 20:45		
20:30																							
21:00	21:00★★ ポディパンプ45 夏目 21:45		基礎パタフライ ◎ 中澤					20:50★★★ ポディコンパクト60 福田 21:50	21:00★★ ポディバランス45 先着15名 宮本 21:45				20:35★ ズンバ 太田 21:20	20:40★ yoga ヨーガ 河野 21:40	20:30 メニューマスターズ ◎ 水野	21:00 有料/先着 サップヨガ40 市川 21:40	21:00★ フォームローラーストレッチ 太田 21:45 先着13名	21:00★ フォームローラーストレッチ 太田 21:45 先着13名	21:00★ フォームローラーストレッチ 太田 21:45 先着13名	21:00★ フォームローラーストレッチ 太田 21:45 先着13名	21:00★ フォームローラーストレッチ 太田 21:45 先着13名		
21:30			フィンスイム ◎ 中澤																				
22:00	22:00★ CXWORX 夏目 22:30																						
22:30	アクアクラブ会員 退館 22:30 マシジム・プール利用 22:30まで 閉館 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確認下さい。
祝日のカルチャーレッスンは館内掲示板上にて確認下さい。

マシジム・プール利用
17:30まで
閉館 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
※ 顔に水をかけないプログラム
初心者大歓迎!!
プールレッスン
スイム初級プログラム
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
有料プログラム
ポディパンプ
先着20名
シャイロキネシス
先着17名
筋トレ・ストレッチ
先着15名
ウェアブリング
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。

