

2018年 1月21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	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			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 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	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	10:30 やさしいアクア	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	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	10:15★ 気功&太極拳 宮本清 11:10							
11:00			呼吸してクローリング																				
11:30	11:25★ 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 11:55	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			11:10★ ズンバ ZUMBA 名取 11:55	11:15★ ウェーブストレッチ 宮本綾 12:00	はじめてクローリング	11:00★★ ソフトエアロ 倉島 11:50			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	フィンスイム ◎ 小池	11:20★★ ソフトエアロ 倉島 12:10							
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	12:15★ 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			12:10★ ディスコワールド 太田知 13:00	12:40★ ダンベル体操 中澤 13:20	12:30 有料/先着 ダイエット ヨーガ 橋詰	12:20★ お腹引き締め水野 12:50							
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	アクアフィットネス	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 宮本綾 14:05	13:30 やさしいアクア	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 やさしいアクア	13:30★ ポールフィット 山本 13:55	13:40 ◎ アクアピクス 橋詰 14:25	13:10★ ポディストレッチ シャワー DAP 13:50							
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 第1.3.5福田 第2.4大池	はじめてプール	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	13:30 はじめてキック		14:20★★★★ エアロ&シェイプ 倉島 15:10	14:45★ マットサイエンス 山本 15:30	呼吸してクローリング	14:05★ バイラバイラ BAILABAILA 藤井 14:50			14:05★★ HipHop 倉島 14:55										
15:00																							
15:30																							
16:00	オススメ7-レッスン 大人気 ~サップヨガ40~			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																							
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									
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		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 メニューマスタース	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★★ ポディパンク45 夏目 21:45			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★★ ポディバランス45 先着15名 宮本綾 21:45	◎ 水野														
21:30				フィンスイム ◎ 小池																			
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			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



やってみよう!!ジャンプ!!  
期間限定  
ジャンプワークの体験会

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  
※ 顔に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  
スイム中級プログラム  
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  
ポディパンク 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。