# 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長野三輪

## 日曜日（開館 10:00）

**スタジオA**
- 10:30 ★ はじめてエアロ 太田真也11:30
- 11:40 ★ BAILA BAILA バイラバイラ 太田真也12:30
- 12:45★ ジャンプワーク 先着19名 太田真13:30（整理）
- 13:45 ★★★★ エアロ＆シェイプ 熊谷 14:45
- 15:00 ★★ ボディパンプ45 夏目 15:45（整理）
- 16:00 ★★ ボディコンバット45 夏目 16:45
- 17:00 ★ CXWORX 夏目17:30（整理）

**スタジオB**
- 13:40★ 太極舞 太田真14:30 先着13名（整理）
- 15:00★ ZUMBA 先着15名 熊谷15:45（整理）

**1階TR**
- 14:45 ★ フォームローラーストレッチ 太田真15:30 先着13名（整理）

**プール**
- 14:30 初めてプール 初めてキック 内川
- 15:00 ㊥ チャレンジスイム 内川
- 15:30 ㊤ やさしいメニューマスターズ

マシンジム利用　１７：３０まで

閉　館　１８：００

## 月曜日（開館 10:00）

**スタジオA**
- 10:15 ★ 初めてステップ 宮本綾10:45 先着２５名
- 10:55 ★ ハウスワークアウト 宮本綾11:40
- 11:50 ★★★★★ がんばるエアロ 熊谷 12:50
- 13:00 ★★ ボディパンプ45 清水 13:45（整理）
- 14:00★ マットサイエンス 山本 14:45 先着30名（整理）
- 14:50 ★ バレエエクササイズ 宮本有香里 15:50
- 19:00 ★★ エアロスタークロス 宮本綾19:45
- 19:50★ ファットバーンエクストリーム 20:20 宮本綾
- 20:30★★★ ボディコンバット60 福田 21:30
- 21:45 ★ ジャンプワーク45 福田 22:30 先着19名（整理）

**スタジオB**
- 10:20 ★ 気功健康体操 宮本清 11:20
- 11:50 ★ 太極舞 宮本綾12:20 先着13名
- 12:30 ★ ウェーブ筋膜リリース 宮本綾13:20 先着13名（整理）
- 13:55 ★ ジャンプワーク45 先着12名 福田14:40（整理）
- 14:55★ ウェーブＳＴヨガ 山本 15:40 先着13名（整理）
- 19:00 ★ CXWORX 先着15名 夏目19:30（整理）
- 20:40★ 太極舞 21:10 宮本綾（整理）
- 21:20 ★ ボディバランス30 宮本綾21:50 先着10名（整理）

**プール**
- 10:30 ◎ やさしいアクア 清水
- 11:00 ㊥ チャレンジスイム 水野
- 12:00～12:30㊥ スタート＆ターン 水野
- 13:00 初めてプール 初めてキック 武江
- 13:30 初めてスイム 武江
- 20:00 初めてスイム 伝田 20:45
- 20:55 先着10名 サップヨガ４０ 岡田 21:35

第1.3.5週 13:55～14:10 体験会

第2.4週 ジャンプワーク45

## 火曜日（開館 10:00）

**スタジオA**
- 10:30 ★ ハワイアンフラ 高橋 11:20
- 11:30 ★★ ビギナーヒップホップ 倉島 12:20
- 12:30★ ZUMBA 名取13:20
- 13:35 ★★★ コンビネーションステップ2 先着２５名 熊谷14:25（整理）
- 14:35 ★★ ソフトエアロ 藤井 15:25
- 15:35★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井 16:20
- 19:00 ★ ハウスワークアウト 藤井 19:45
- 19:55★ 初めてステップ 宮本綾20:25 先着２５名（整理）
- 20:35 ★ ボディバランス45 宮本綾 21:20 先着25名（整理）
- 21:30 ★★★ ボディパンプ60 伝田 22:30（整理）

**スタジオB**
- 10:30 ★ ダンスｄｅシェイプ 倉島 11:15 先着１５名（整理）
- 11:30 ★ ユルヨガ 尾島 12:15 先着17名（整理）
- 12:50 ★ コアウェーブ 先着17名 熊谷13:20（整理）
- 13:30～13:45 ボディバランステック 先着10名（整理）
- 13:50～14:20 ボディバランス30 宮本綾 先着10名（整理）
- 19:00 ★ ピラティス 先着１７名 市川 19:50（整理）
- 20:00 ★ GYRO KINESIS® 先着15名 市川 21:00（整理）

**プール**
- 10:30 先着10名 サップヨガ４０ 宮本綾 11:10
- 11:45～ ◎ ウォーク＆ジョグ 武江
- 12:15～ ㊥ フィンスイム 武江
- 12:45～ ㊥ 呼吸してクロール 武江
- 13:15 ◎ 水中運動 清水
- 13:45 お好みスイム 清水 14:30
- 14:45 先着10名 サップヨガ４０ 宮本綾 15:25
- 20:30 先着10名 サップヨガ４０ 岡田 21:10
- 21:20 週替わり 初めてクロール 初めて平泳ぎ 岡田
- 21:50 週替わり 初めてバタフライ 初めて背泳ぎ 岡田

## 水曜日（開館 10:00）

**スタジオA**
- 10:30 ★ はじめてエアロ 鈴木 11:20
- 11:30 ★★★★ エアロ＆シェイプ 倉島 12:20
- 12:30 ★ ボディコンバットテック 12:45
- 12:50 ★ ボディコンバット 伝田 13:20
- 13:30★★ コンビネーションステップ1 市川 14:20 先着２５名（整理）
- 14:30 ★ GYRO KINESIS® 先着20名 市川 15:30（整理）
- 19:05 ★ はじめてエアロ 鈴木 19:55
- 20:05★ BAILA BAILA バイラバイラ 熊谷 20:55
- 21:10 ★★★ ボディコンバット60 清水 22:10

**スタジオB**
- 10:30 ★ ジャンプワーク45 先着12名 太田真11:15（整理）
- 11:30 ★ ウェーブストレッチ 鈴木 12:00 先着１５名（整理）
- 12:15 ★ ピラティス 先着１７名 市川 13:15（整理）
- 13:40 ★ ミニボール コンディショニング 西脇 14:25 先着17名
- 14:35 ★ ダンスｄｅシェイプ 倉島 15:25 先着１５名（整理）
- 20:00-20:15 やってみようジャンプ!! 先着12名
- 20:30-21:00 筋トレストレッチ 伝田先着17名（整理）
- 21:10 ★ コアウェーブ 先着17名 熊谷 22:00（整理）

**プール**
- 10:20 先着10名 サップヨガ４０ 市川千 11:00
- 11:00 ㊤ らくらく4種目 清水啓
- 12:30 先着10名 サップヨガ４０ 岡田 13:10
- 13:30 初めてキック 内川
- 14:00～15:00 初めて4種目 内川
- 20:40 ㊤ がんばれスイム 内川
- 21:40 ㊥ フィンスイム 内川

## 木曜日

休館日

## 金曜日（開館 10:00）

**スタジオA**
- 10:30 ★★ ソフトエアロ 湯本11:20
- 11:30★★★ ヒップホップ 倉島12:20
- 12:30★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井 13:15
- 13:25 ★★ エアロスタークロス 藤井 14:10
- 14:20 ★★ ボディコンバット45 伝田 15:05
- 15:15 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾15:45（整理）
- 19:05 ★★★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 19:55
- 20:05 ★★★ ボディパンプ60 福田 21:05（整理）
- 21:20 ★★ ボディコンバット45 伝田 22:05

**スタジオB**
- 10:30 ★ ボールde美活 倉島 11:15 先着17名（整理）
- 11:30★ リセット＆コア 湯本 12:10 先着17名（整理）
- 12:45～13:15 ボディバランス30 宮本綾 先着10名（整理）
- 13:25★ ウェーブストレッチ 宮本綾14:10 先着15名（整理）
- 14:20 ★ ソフトヨガ 藤井 15:10 先着17名（整理）
- 19:05-19:20 やってみようジャンプ!! 先着12名
- 20:00 Basic Jazz DAP STAFF 22:00（有料）

**プール**
- 11:00 ◎ アクアジョイ 11:45 西脇
- 11:55 先着10名 サップヨガ４０ 宮本綾 12:35
- 13:30 ㊥ チャレンジスイム 内川
- 14:30 ㊥ スタート＆ターン 内川

## 土曜日（開館 10:00）

**スタジオA**
- 10:25 ★ ZUMBA 長谷川 11:10
- 11:20★★ 週替わり ラテンエアロ ジャンプW 長谷川 12:10
- 12:20★★★ ボディパンプ60 清水 13:20（整理）
- 13:35 ★★★★ スーパーLow 倉島 14:25
- 14:35★ ラテンEXコンサルサ 鈴木 15:25
- 15:35 ★★★ コンビネーションステップ2 先着２５名 熊谷16:25（整理）
- 17:30 ★ コリオスパイラル 太田知文 18:20
- 18:30 ★ Balletone ～バレトン～ 太田知文 19:20
- 19:25 ★★ ソフトエアロ 宮本綾 20:10
- 20:20 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 20:50（整理）

**スタジオB**
- 11:25 ★ マットサイエンス 山本 12:10 先着17名（整理）
- 12:20 ★ パワーヨガ 山本 13:05 先着17名（整理）
- 13:20★ BAILA BAILA 先着15名 藤井 14:05 第2.4週のみ（整理）

**プール**
- チャレンジメニュー練習
- はじめてスイム 武江

第1.3.5週 ラテンエアロ 第2.4週 ジャンプワーク 先着19名

マシンジム利用　２１：００まで

閉　館　２１：３０まで

## 祝日（開館 10:00）

**祝日のプールレッスンは特別レッスンとさせて頂きます。**

**祝日のスタジオレッスン・担当インストラクターは館内掲示板にてご確認下さい。**

マシンジム･プール利用 １７：３０まで

閉 館 １8:00

BODYPUMPテック 先着25名 BODY PUMP 先着25名

レッスン開始１．５時間前にフロントにて整理券をお配りしております。

ウェーブリング貸出数 １０名です 詳細につきましてフロントまでお問い合わせください。

有料クラス
- サップヨガ 先着10名１回216円
- CXWORX スタジオ先着25名
- ジャンプワーク 先着19名 /12名

## 平日（月・火・水・金）

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

閉　館　２３：００

## スタジオプログラム

- ★ 初心者向け
- ★★ 初級者向け
- ★★★ 初・中級者向け
- ★★★★ 中・上級者向け
- ★★★★★ 上級者向け
- 整理 整理券有り

プールレッスン 初心者大歓迎！！

- ◎ 顔に水をつけないプログラム
- 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

週替わり：館内掲示をご確認ください

**オススメプールレッスン 大人気 ～サップヨガ40～**

**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**

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

スポーツネットワーク SAM長野三輪