

2018年 6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			月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日		祝日	
	スタジオA	スタジオB	1階TR	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
	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	
10:00																				
10:30				10:15 ★ 初めてステップ 宮本綾 10:45 先着2.5名	10:20 ★ 気功健康 体操 宮本清 11:20	10:30 ◎ やさしいアクア 清水	10:30 ★ ハワイアン フラ 高橋 11:20	10:30 ★ ダンス de シェイプ 倉島 11:15 先着1.5名	10:30 ★ サップヨガ40 宮本綾 (有) 11:10	10:30 ★ はじめて エアロ	10:30 ★ ジャンプ ワーク45 先着12名 太田真 11:15	10:30 らくらく4種目 清水啓		10:30 ★★ ソフト エアロ 湯本 11:20	10:30 ★ ポール de美活 倉島 11:15 先着17名	11:00 ◎ アクアジョイ	10:25 ★ ZUMBA 長谷川 11:10	第1,3,5週 ラテンエアロ 第2,4週 ジャンプワーク 先着18名		
11:00	10:30 ★ はじめて エアロ 太田真也 11:30			10:55 ★ ハウス ワークアウト 宮本綾 11:40		11:00 ◎ チャレンジスイム	11:30 ★★ ピギナー ヒップホップ 倉島 12:20	11:30 ★ ユルヨガ 尾島 12:15 先着17名	11:45 ◎ ウォーク&ジョグ 武江	11:30 ★★ エアロ& シェイプ 倉島 12:20	11:30 ★ ウェーブ ストレッチ 鈴木 12:00 先着1.5名		11:30 ★★ ヒップホップ	11:30 ★ リセット & コア 湯本 12:10 先着17名	11:55 先着10名 サップヨガ40 市川 (有) 12:25	11:20 ★★ 週替わり ラテンエアロ 長谷川 12:10	11:25 ★ マット サイエンス 山本 12:10 先着17名			
11:30	11:40 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 太田真也 12:30			11:50 ★★ がんばる エアロ 熊谷 12:50	12:30 ★ ウェーブ 筋膜 リリース 宮本綾 13:20 先着13名	13:00 ◎ 初めてプール 初めてキック 武江	12:30 ★ ZUMBA 名取 13:20	12:30 ★ ボール de美活 倉島 13:15 先着17名	12:45 ◎ 呼吸してクロー ル 武江	12:30 ★ ポティ コンバット テック 12:45 12:50 ★ ピラティス 先着17名 市川 13:15	12:15 ★ ピラティス 先着17名 市川 13:15		13:25 ★★ エアロ スタークロス 藤井 14:10	12:45~13:15 ポティ バランス 30 宮本綾 先着10名	13:30 ◎ チャレンジスイム	12:20 ★★ ポティ パンブ 60 清水 13:20	12:20 ★ パワーヨガ 山本 13:05 先着17名	13:20 ★ BAILA BAILA 藤井 14:05 第2,4週のみ	チャレンジ メニュー 練習	はじめて スイム
12:00	12:45 ★ ジャンプ ワーク 先着19名 太田真 13:30			13:00 ★★ ポティ パンブ 45 清水 13:45	13:55 ★ ジャンプ ワーク45 先着12名 福田 14:40	14:00 ◎ 初めてスイム 武江	13:30 ★★ コンピネーション ステップ2 熊谷 14:20	13:30~13:45 ポティ バランス テック 先着10名 倉島 14:20	13:50~14:20 ポティ バランス 30 宮本綾 先着10名	13:45 ◎ お好みスイム 清水 14:30	13:40 ★ ミニボール コンディショニング 市川 14:20 先着2.5名	13:30 ★★ コンピネーション ステップ1 市川 14:20 先着2.5名	13:40 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 15:45	14:20 ★★ ポティ コンバット 45 伝田 15:05	14:20 ★ ソフトヨガ 藤井 15:10 先着17名	14:30 ◎ スタート&ター ン 内川	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		
12:30	13:45 ★ エアロ& シェイプ 熊谷 14:45	13:40 ★ 整理		14:45 ★ 初めてプール 初めてキック 内川	14:50 ★ ハレエ エクササイズ 宮本有香里 15:50	15:00 ◎ チャレンジスイム 内川	14:35 ★★ ソフト エアロ 藤井 15:25	15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		14:45 先着10名 サップヨガ40 宮本綾 (有) 15:25	14:30 ★ GYRO KINESIS 先着20名 市川 15:30	13:30 ◎ 初めてキック 内川	14:20 ★★ ポティ コンバット 45 伝田 15:05	15:15 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 15:45	14:30 ◎ スタート&ター ン 内川	14:35 ★ ラテンEX コンサルサ 鈴木 15:25				
13:00	13:45 ★ エアロ 熊谷 14:45	13:40 ★ 整理		14:45 ★ 初めてプール 初めてキック 内川	14:50 ★ ハレエ エクササイズ 宮本有香里 15:50	15:00 ◎ チャレンジスイム 内川	14:35 ★★ ソフト エアロ 藤井 15:25	15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		14:45 先着10名 サップヨガ40 宮本綾 (有) 15:25	14:30 ★ GYRO KINESIS 先着20名 市川 15:30	13:30 ◎ 初めてキック 内川	14:20 ★★ ポティ コンバット 45 伝田 15:05	15:15 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 15:45	14:30 ◎ スタート&ター ン 内川	14:35 ★ ラテンEX コンサルサ 鈴木 15:25				
13:30	13:45 ★ エアロ 熊谷 14:45	13:40 ★ 整理		14:45 ★ 初めてプール 初めてキック 内川	14:50 ★ ハレエ エクササイズ 宮本有香里 15:50	15:00 ◎ チャレンジスイム 内川	14:35 ★★ ソフト エアロ 藤井 15:25	15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		14:45 先着10名 サップヨガ40 宮本綾 (有) 15:25	14:30 ★ GYRO KINESIS 先着20名 市川 15:30	13:30 ◎ 初めてキック 内川	14:20 ★★ ポティ コンバット 45 伝田 15:05	15:15 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 15:45	14:30 ◎ スタート&ター ン 内川	14:35 ★ ラテンEX コンサルサ 鈴木 15:25				
14:00	15:00 ★★ ポティ パンブ 45 夏目 15:45	15:00 ★★ 整理		15:00 ★★ フォーム ローラー ストレッチ 太田真 15:30 先着13名	15:30 ◎ やさしい メニューマスタース	15:30 ◎ チャレンジスイム 内川	15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20	15:35 ★★ コンピネーション ステップ2 先着2.5名 熊谷 16:25	15:35 ★★ 整理	15:35 ★★ コンピネーション ステップ2 先着2.5名 熊谷 16:25				
14:30	15:00 ★★ ポティ パンブ 45 夏目 15:45	15:00 ★★ 整理		15:00 ★★ フォーム ローラー ストレッチ 太田真 15:30 先着13名	15:30 ◎ やさしい メニューマスタース	15:30 ◎ チャレンジスイム 内川	15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20	15:35 ★★ コンピネーション ステップ2 先着2.5名 熊谷 16:25	15:35 ★★ 整理	15:35 ★★ コンピネーション ステップ2 先着2.5名 熊谷 16:25				
15:00	15:00 ★★ ポティ パンブ 45 夏目 15:45	15:00 ★★ 整理		15:00 ★★ フォーム ローラー ストレッチ 太田真 15:30 先着13名	15:30 ◎ やさしい メニューマスタース	15:30 ◎ チャレンジスイム 内川	15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20	15:35 ★★ コンピネーション ステップ2 先着2.5名 熊谷 16:25	15:35 ★★ 整理	15:35 ★★ コンピネーション ステップ2 先着2.5名 熊谷 16:25				
15:30	15:00 ★★ ポティ パンブ 45 夏目 15:45	15:00 ★★ 整理		15:00 ★★ フォーム ローラー ストレッチ 太田真 15:30 先着13名	15:30 ◎ やさしい メニューマスタース	15:30 ◎ チャレンジスイム 内川	15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20	15:35 ★★ コンピネーション ステップ2 先着2.5名 熊谷 16:25	15:35 ★★ 整理	15:35 ★★ コンピネーション ステップ2 先着2.5名 熊谷 16:25				
16:00	16:00 ★★ ポティ コンバット 60 夏目 17:00			16:00 ★★ 整理																
16:30	16:00 ★★ ポティ コンバット 60 夏目 17:00			16:00 ★★ 整理																
17:00	17:00 ★ CXWORX 夏目 17:30			17:00 ★ 整理																
17:30	マシジム利用 17:30まで			マシジム利用 17:30まで																
18:00	閉館 18:00			閉館 18:00																
18:30	★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★			★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★																
19:00	★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★			★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★																
19:30	★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★			★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★																
20:00	★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★			★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★																
20:30	★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★			★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★																
21:00	★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★			★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★																
21:30	★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★			★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★																
22:00	★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★			★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★																
22:30	★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★			★ ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★																

第1,3,5週
13:55~
14:10
体験会

第2,4週
ジャンプ
ワーク45

オススメフルレッスン 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

第1,3,5週
ラテンエアロ
第2,4週
ジャンプワーク
先着18名

祝日のプールレッスンは特別にレッスン料を割引いたします。
祝日のプールレッスンは特別にレッスン料を割引いたします。