2017年　6月3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 武田 11:30
- 11:40 ★ BAILA BAILA バイラバイラ 太田真也12:30
- 12:45 ★★ ボディパンプ45 夏目 13:30 整理
- 13:45 ★★★★ エアロ＆シェイプ 熊谷 14:45
- 15:00 ★★ ボディコンバット45 夏目 15:45
- 16:00 ボディバランス60 武田 17:00 先着25名 整理

スタジオB

- 11:45 ★ ウェーブストレッチ 先着15名 武田12:30 整理
- 12:45 ★ 太極舞 太田真也 13:30 先着13名 整理
- 15:00★ ZUMBA 先着15名 熊谷15:45 整理

プール

- 14:00 ◎ やさしいアクア 武田
- 14:30 初めてプール 初めてキック 武田
- 15:00 ㊥ フィンスイム 武田
- 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

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

月曜日

開館　10:00

スタジオA

- 10:15 ★ 初めてステップ 宮本10:45 先着25名
- 10:55 ★ ハウスワークアウト 宮本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
- 19:10 ★★ エアロスタークロス 宮本綾19:55
- 20:05 ★★★ ボディコンバット60 福田 21:05
- 21:25★★★ 少し走るエアロ 武田 22:15

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12:20 先着13名
- 12:30★ ウェーブ筋膜リリース 宮本13:20 先着17名 整理
- 20:05★ 太極舞 宮本綾 20:35 先着13名 整理
- 20:45~21:15 ボディバランス30 武田 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 清水
- 12:00~12:30 ㊥ スタート＆ターン 清水
- 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
- 21:00 先着10名 サップヨガ40 宮本綾 21:40

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

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
- 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
- 19:05★ ハウスワークアウト 藤井 19:50
- 19:55★ 初めてステップ 武田 20:25 先着２５名 整理
- 20:35 ★ ボディバランス45 武田 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
- 13:40~13:55 ボディバランステック 先着10名 整理
- 14:00~14:30 ボディバランス30 武田 先着10名 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

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

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

- 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
- 13:50 ★ ミニボール コンディショニング 西脇 14:20 先着17名
- 14:30 ★★★ B・RE エアロ 西脇 15:20
- 20:30★ 筋トレストレッチ 伝田 21:00 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
- 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

5月29日よりNEWレッスン
～サップヨガ40～

5月よりNEWレッスン
～ウェーブ筋膜リリース～
毎週日曜日　13:40から
毎週月曜日　12:30から

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

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
- 19:10★ ZUMBA 長谷川 19:55
- 20:05 ★★★ ボディパンプ60 福田 21:05
- 21:20 ★★ ボディコンバット45 伝田 22:05

スタジオB

- 10:30 ★ フェイスエクササイズ 先着17名 宮本綾 11:20 有料 整理
- 11:30★ リセット＆コア 湯本 12:10 先着17名 整理
- 12:30~13:00 ボディバランス30 武田 先着10名 整理
- 13:25★ ウェーブストレッチ 武田 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
- 19:00 ジャズダンスエクササイズ 20:15 有料 整理

プール

- 11:00 ◎ アクアビクス 11:45 西脇
- 12:00 先着10名 サップヨガ40 宮本綾 12:40
- 12:45 先着10名 サップヨガ40 宮本綾 13:25
- 13:30 ㊥ チャレンジスイム 内川
- 14:30 ㊥ スタート＆ターン 内川
- 1階 トレーニングルーム 20:15~21:00 ストレッチーズ 長谷川 先着10名
- 20:40 ◎ アクアビクス 21:25 武田
- 21：30 週替わり 呼吸してクロール 初めて平泳ぎ 武田
- 22：00 週替わり 初めて背泳ぎ

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

土曜日

開館　10:00

スタジオA

- 10:25 ★ ZUMBA 長谷川 11:10
- 11:20 ★★ ラテンエアロ 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
- 19:30 ★★ ソフトエアロ 宮本綾 20:20

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
- 18:30★ フェイスエクササイズ 先着17名 宮本綾 19:20 有料 整理

マシンジム利用　２１：００まで
閉　館　２１：３０まで

祝日

開館　10:00

スタジオA

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。

スタジオB

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。

プール

祝日のカルチャーレッスン・担当インストラクターは館内掲示板にてご確認下さい。

- チャレンジメニュー練習
- はじめてスイム 武江

マシンジム･プール利用
１７：３０まで
閉　館　１８：００

整理 BODY PUMPテック 先着25名
整理 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。

整理 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 有料クラス

スポーツネットワーク SAM長野三輪