

2018年9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塩尻

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		祝日		
	スタジオレッスン	プール		スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	
	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	10:30 ストレッチ& ピラティス 高橋 11:00	10:30 はじめて 背泳ぎ&クロール (45分) 11:15		10:15 ウェーブ&ピラティス 高橋 11:00	10:30 らくらく4種目 11:15 11:00	10:20 アロマトレッチ 西沢(麻) 10:50	10:30 お水に 浮かぶ	10:15★ はじめてステップ 平林(美) 10:45	10:30 ウキボウウォーキング	10:00 学童		10:30 学童				
11:00	11:05 エアロ&シェイプ 高橋 11:50	11:30 かんたんアクア	休館	11:00★ 初心者の為の 筋肉をつけるエアロ 高橋 11:45	11:30 ストレッチウォーク 11:30	11:00 整理券	11:00 はじめて クロール 背泳ぎ 平泳ぎ	10:50	11:00 基礎クロール	11:00 整理券	11:00 スイミング教室	11:05 スイミング教室 11:30				
11:30	12:10 整理券	12:10 目指せ モデル 基礎 パタフライ		12:00 ZUMBA 奥原 12:45	12:30 はじめて背泳ぎ 12:45	12:00 ヨガ 中本 13:00	12:00	12:30 はじめて クロール 背泳ぎ 平泳ぎ	11:40 ★ アクア ピクス (4.5分)	11:30 がんばれ スイム (6.0分)	11:40 12:00	11:40 スイミング教室 12:00	12:30 はじめて フィンスイム			
12:00	12:50 整理券	12:50 中級フィンスイム		12:50 ポールエクササイズ 森 13:30	13:00 (15分) はじめてターン	13:05 ベリーダンス RENA 13:50	12:30 パタフライ&平泳ぎ (45分) 13:15	12:30 ヨガ 中本 13:00	11:40 MARINO 12:20	12:30 スタート (45分) 13:15	12:35 のびのびヨガ	12:35	12:30 はじめて フィンスイム			
12:30	13:00 整理券	13:00 (15分) はじめてターン		13:35 ZUMBA RENA 14:45	13:30 やさしいアクア	14:00 コンディショニング 大池 15:20	13:30 やさしいアクア	13:35 ZUMBA 長谷川 14:20	13:35 ZUMBA 長谷川 14:20	13:30 START	13:35 NEW 整理券	13:35 からだパー 奥原 14:05	13:45 ボディバランス 内藤 14:30			
13:00	13:30 整理券	13:30 がんばれ パタフライ はじめて クロール		14:00 SUPヨガ 中本 14:40	14:00 スタート	14:50 筋肉をつけるエアロ 大池 16:10	14:00 がんばれ背泳ぎ	14:25 ラテンエアロ 長谷川 15:10	14:25 ラテンエアロ 長谷川 15:10	13:30 ゆったりフィンスイム (3.0分)	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:45 ボディコンパクト 内藤 15:30	15:00 学童		
13:30	14:00 整理券	14:00 がんばれ パタフライ はじめて クロール		15:00 CXWORX 須藤 15:00	14:30 整理券	15:25 筋肉をつけるエアロ 大池 16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	15:30 特別練習		
14:00	14:50 整理券	14:50 がんばれ パタフライ はじめて クロール		15:05 初めてのピラティス 西沢(麻) 15:45	15:00 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習		
14:30	15:00 整理券	15:00 がんばれ パタフライ はじめて クロール		16:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習		
15:00	15:30 整理券	15:30 がんばれ パタフライ はじめて クロール		17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習		
15:30	16:00 整理券	16:00 がんばれ パタフライ はじめて クロール		17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習		
16:00	16:30 整理券	16:30 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
16:30	17:00 整理券	17:00 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
17:00	17:30 整理券	17:30 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
17:30	18:00 整理券	18:00 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
18:00	18:30 整理券	18:30 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
18:30	19:00 整理券	19:00 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
19:00	19:30 整理券	19:30 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
19:30	20:00 整理券	20:00 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
20:00	20:30 整理券	20:30 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
20:30	21:00 整理券	21:00 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
21:00	21:30 整理券	21:30 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
21:30	22:00 整理券	22:00 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
22:00	22:30 整理券	22:30 がんばれ パタフライ はじめて クロール	17:30 学童	16:30 整理券	16:10	14:30 がんばれ背泳ぎ	15:10	15:10	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	14:00 整理券	14:15 からだジャンプ45 奥原 15:00	15:40 からだジャンプ40 内藤 16:20	16:00 学童 特別練習			
22:30	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	

祝日のアクアプログラムはお休みとさせていただきます

スタッフレッスン  
掲示板にて  
ご確認ください。

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。