

2019年1月5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 アロマストレッチ 西沢(麻) 10:50	10:30 お水に浮かぶ 11:00 はじめてクロール背泳ぎ 平泳ぎ	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 11:00 基礎クロール	10:15 整理券 からだパー 奥原 10:45	10:00 学童 スイミング教室	10:30 学童 スイミング教室 11:30				
11:00	11:05 エアロ&シェイブ 高橋 11:50	11:30 かんたんアクア		11:00★ 初心者のための筋肉を付けるエアロ 高橋 11:45	11:30 ストレッチウォーク 脂肪パイパイ	11:00 整理券	11:00 はじめてクロール背泳ぎ 平泳ぎ	10:50 楽しく走るエアロ 平林(美) 11:35	11:00 基礎クロール	10:50 バイラバイラ 奥原 11:35	12:00 学童 スイミング教室					
12:00	12:10 整理券 からだジャンプ30 高橋 12:40	12:30 目指せMトレ 基礎 パタフライ	休館	12:00 ZUMBA® 奥原 12:45	12:30 トータル500 はじめて平泳ぎ	12:00 ヨーガ 中本 13:00		11:40★ ヒップホップ MARINO 12:20	11:40 アクアピクス (4.5分)	11:40 はじめてエアロ 水嶋 12:30						
12:30	12:50 ヨーガ 高橋 13:50	13:00 (15分) はじめてターン			12:50 ポールエクササイズ 森 13:30	13:00 はじめて背泳ぎ 12:45	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 パレトン 小沢 13:30	12:30 スタート (45分) 13:15	12:40 整理券 からだジャンプ 水嶋 13:25	12:30 はじめてフィンスイム				
13:00					13:35 整理券 CXWORX 須藤 14:05	13:15 スタート	14:00~14:15 body wave 14:15	13:30 やさしいアクア	13:35 ZUMBA® MARINO 14:20	13:30 ゆったりフィンスイム (30分)	13:35 のびのびヨーガ 平林 14:25	14:00 スイミング教室	13:45 ボディバランス 内藤 14:30			
14:00	14:00 ボディパンパ45 中本 14:50	14:00 がんばれパタフライ がんばれクロール			14:10 楽しく走るエアロ 西沢(麻) 15:00	14:00 SUPヨガ 中本 14:40	14:50 ZUMBA® RENA 14:45	14:00 がんばれ背泳ぎ 14:30 がんばれ平泳ぎ				15:10 太極拳 野村 16:10	14:00 スイミング教室	14:45 ボディコンパクト 内藤 15:30	15:00 学童 特別練習	
14:30					15:05 初めてのピラティス 西沢(麻) 15:45		15:25 コンディショニング 大池 15:20						16:00 学童 特別練習	15:40 整理券 からだジャンプ40 内藤 16:20		
15:00	14:55 ボディバランス 内藤 15:40				16:05 初めてのピラティス 西沢(麻) 16:45		16:10 筋肉をつけるエアロ 大池 16:10						17:30 学童 特別練習			
15:30					16:15 学童 スイミング教室		16:15 学童 スイミング教室									
16:00					16:15 学童 スイミング教室		16:15 学童 スイミング教室									
16:30		16:15 学童 スイミング教室			16:15 学童 スイミング教室		16:15 学童 スイミング教室									
17:00					17:30 キッズ (初級) ヒップホップ 18:30		17:30 キッズ (初級) ヒップホップ 18:30									
17:30				18:00 ラテンエアロ 20:15~21:00 【サルサバア入門レッスン】 ※1階トレーニングルーム		18:30 キッズ (中・上級) ヒップホップ 19:30		16:30~17:20 幼児パレエ (4歳~1年生) 17:00~18:00 キッズパレエ (2年生以上) 武田								
18:00				19:00~20:00★ ラテンエアロ		18:30 キッズ (中・上級) ヒップホップ 19:30		16:15 学童 スイミング教室								
18:30				20:05★ ヨーガ 宮本 20:50		19:35 ヒップホップ Kasumi 20:35		19:00 ZUMBA® MARINO 19:45								
19:00	18:45★ ヨーガ 宮本 19:45	18:30 選手・育成 コース		20:30★ ポティコンパット 内藤 21:00		20:30 ヒップホップ Kasumi 20:35		19:50 ステップ コンビネーション 大池 20:30								
19:30				20:55 整理券 ボディパンパ45 中本 21:45		20:40★ ポティコンパット 内藤 21:25		20:30 ピラティス 水嶋 21:15								
20:00	19:50★ エアロ&シェイブ 西沢(麻) 20:40	20:30 メニューマスターズ 21:15		21:00 はじめてフィンスイム		20:30 ポティコンパット 内藤 21:25		21:15 整理券 からだジャンプ45 水嶋 22:00								
20:30	20:45 整理券 からだジャンプ30 西沢(麻) 21:15					21:15 整理券 からだジャンプ45 水嶋 22:00										
21:00	21:20★ はじめてステップ 水嶋 22:05															
21:30																
22:00																
22:30	マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00			マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		マシンジム・プール利用 22:30まで 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 掲示板上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。