

お正月特別レッスン表 (SAM松本)

1月3日 (水)			1月4日 (木)		
スタジオ1			スタジオ1	スタジオ2	
10:15~10:30 ストレッチ 宮坂			10:15~10:30 ストレッチ 今井		
10:30~11:15★ 初心者フラダンス 矢崎			10:30~11:30★ ソフトエアロ 堀金	10:30~11:20★ DISCO WORLD! 奥原	
11:25~12:10★ ボディパンプ45 飯田 ※整理券有			11:40~12:30★ ステップコンビネーション 小宮山		
12:20~12:50★ CXWORX 宮坂 ※整理券有			12:45~13:30★ ボディバランス45 マキ	13:10~13:40★ ボス 今井	
13:00~14:00★ 膝・腰 楽しく教室 岡本			13:40~14:25★ ボディコンバット45 マキ	14:00~14:45★ 楽しく走るエアロ 小山	
14:15~15:00★ ズンバ 奥原			15:10~16:10★ ゴルファーの為にベテラントレーニング 朝倉	15:15~16:15★ ゆらゆらウェーブストレッチ 大沢 ※整理券有	
15:00~15:45★ ラテンエアロ 奥原					
時間	プールレッスン名	インストラクター	時間	プールレッスン名	インストラクター
12:30~	SUP ヨガ 横山 ※予約制 10名 (¥216)	~13:00	11:30~12:00 ウキボーウォーキング	SAM インストラクター	
			14:00~14:30 はじめて背泳ぎ	SAM インストラクター	
			14:30~15:00 はじめて平泳ぎ	SAM インストラクター	

営業時間 10:00~18:00

最終チェックイン 17:30

※1日 (月) 2日 (火)、休館日となります。

インストラクター・コーチの都合により変更があります

スポーツネットワークSAM松本

TEL 0263-47-0370