

# 年始営業のお知らせ

スポーツネットワークSAM長野三輪・SAM長野では、下記の通りお正月特別営業を致します。なまりがちな身体を一括すべく、ぜひ、奮ってご来館下さい。また、この期間中、会員外の方にもお気軽にご利用頂ける様、特別優待券を用意致しました。ご家族、友人、知人の方々をお誘い合わせの上ご来館頂き、有意義な時間をお過ごし下さい。なお、1月6日（金）より通常営業となります。

お正月特別営業のご案内				
1月	1日（日）	2日（月）	3日（火）	4日（水）
三輪店	休館	営業	営業	休館
今井駅前店	休館	休館	営業	営業

※営業時間AM10:00～PM6:00（最終チェックインPM5:30）  
 ※この期間中、フィットネス会員の方は会員種別に関係なく営業時間内にご利用頂くことができます。（90分会員は通常通り90分間のご利用となります）  
 ※マシンジムのご利用は高校生以上、中学生の利用は保護者同伴になります。  
 ※1月5日（木）は休館日です。



一般料金	料金（税込）
全館大人	630円
全館子供	420円
プール大人	315円
プール子供	210円

お正月特別営業期間中にご入会すると下記の特典がつかます。

ぜひ、ご家族・お知り合いをお誘いください。

フィットネス会員入会の場合

①入会金+事務手数料⇒0円

②1月分月会費⇒0円

③エステ1回無料券、お米2kg

甲信マツダ撥水ポリマー洗車1回無料券、  
のいずれかをプレゼント

スイミング会員入会の場合

①入会金⇒0円事務手数料⇒0円

②1月分会費⇒0円

③指定水着・キャッププレゼント

ベビーコースは、アームプレゼント

## 年末営業のお知らせ

SAM長野今井駅前店

12月29日（木）まで10:00～23:00 通常営業

12月30日（金）、31日（土） 休館

SAM長野三輪店

12月29日（木）年末特別営業

10:00～18:00（17:30最終チェックイン）

フィットネス会員の方は会員種別関係なく営業時間内にご利用頂くことができます。（90分会員は通常通り90分間のご利用となります。）

12月30日（金）、31日（土） 休館

## スタジオプログラムのご案内 (SAM長野三輪)

1月2日 (月)		1月3日 (火)		4日 (水) 5日 (木)
スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
10:30~11:15★ マサラ バングラ ワークアウト 長谷川	10:20~11:20 ★ 気功&太極拳 宮本清	10:30~11:20 ★ ハワイアンフラ 高橋		休館日
11:30~12:00 ★ 初めてステップ 長谷川		11:30~12:20 ★ ビギナーヒップホップ 倉島	11:30~12:15 ★ ユルヨガ 浅野	
12:15~13:15 ★★★ BODYPUMP 60 先着25名 福田・清水		12:30~13:20 ★ ベリーダンス 鈴木	12:50~13:20 ★ ピラティス 先着15名 熊谷	
13:35~14:35 ★★★ BODYCOMBAT 60 福田・清水	13:45~14:30 ★ リセット&コア 先着15名 湯本	13:35~14:25 ★★★ コンビネーション ステップ2 先着25名 熊谷		
14:50~15:40 ★★★ エアロ&シェイプ 鈴木	14:40~15:40 ★ バレエエクササイズ 宮本有香里	14:35~15:25 ★★ ソフトエアロ 藤井		
15:55~16:40 ★ ~SEN香~ 先着35名 有料315円 鈴木		15:35~16:05 ★ ソフトヨガ 先着25名 藤井		

先着制レッスンの参加希望の方は、受講証が必要です。レッスン開始90分前に1階受付にてお配りします。

~SEN香~をご参加される方は、受講証が必要です。当日AM10:00より1階受付にて販売いたします。スタジオの入場は、担当インストラクターが番号をお呼びしますので、受講証番号順にスタジオへお入りください。

## プールプログラムのご案内 (SAM長野三輪)

1月2日 (月)		1月3日 (火)		4日 (水) 5日 (木)
11:00~11:30 初めてクロール 内川		11:00~11:45 アクアビクス 清水		
11:30~12:00 初めて平泳ぎ 内川				
13:30~14:00 スタート&ターン 清水千晶		13:30~14:00 ウォーク&ジョグ 福田		
14:00~14:30 がんばれ背泳ぎ 清水千晶		14:00~14:30 ウキボーフィットネス 福田		

## スタジオ・プールプログラムのご案内 (SAM長野)

1月1日(日)2日(月)	1月3日 (火)		1月4日 (水)	
休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	10:15~11:10★ 気功&太極拳 宮本清	10:30~11:30 らくらく4種目 近藤	10:25~11:15★ 初めてエアロ 宮本綾	11:00~11:30 初めてクロール 伝田
	11:20~12:10★ 初心者のための筋肉を つけるエアロ 山本	11:40~12:10 ウォーク&ジョグ 近藤	11:25~11:55★ 初めてステップ 中村	11:30~12:00 初めて背泳ぎ 伝田
	12:20~13:20★ ハワイアンフラ 高橋	13:30~14:00 マーシャルアクア 伝田	12:05~12:55★★★ 少し走るエアロ 中村	13:00~14:00 骨骨水中運動 北澤
	13:05~14:30★ 市川 ピラティス&ストレッチ 先着34名	14:00~14:30 呼吸してクロール 伝田	13:05~パンブテック 13:25~14:10 ★★ パンブ45 先着20名	14:00~14:30 初めて平泳ぎ 近藤
	14:40~15:40 ★ ダンスフィットネス DAPSTAFF	14:30~15:00 フィンスイム 伝田	14:25~15:15 ★ Dance with Me 太田知	14:30~15:00 初めてバタフライ 近藤

\*両店、インストラクターの都合により担当・内容が変更する場合がございます。