

2011年 12月2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	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	祝日
スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA
スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB	スタジオB
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	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	開館 10:00
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30

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。



祝日のプールレッスンは特別レッスンとして頂きます。
 祝日のキッズ・ダンス・ヨガ・エアロは館内掲示にてご確認ください。
 祝日の大人・ダンス・ヨガ・エアロは館内掲示にてご確認ください。

マシジム・プール利用
 17:30まで
 閉館 18:00
 BODY PUMP テック 先着25名
 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
 お取りしております。
 レスミルスプログラム
 週替わりは、館内掲示を
 ご確認ください。

マシジム利用 21:00まで
 閉館 21:30まで

休館日