

平成23年10月20日(木)より

SAM松本 スタジオ・プール レッスンスケジュール

【スタジオクラス選びのポイント:★初心者歓迎 ★★中級者 ★★★上級者】

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日			祝祭日		
	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2		開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2			
10:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	
10:30	ストレッチ			10:15★ ミラクルストレッチ 篠崎10:45			10:30★ エアロ& シェイプ 小林(幸) 11:25			10:30★ エアロ			10:30★ ストレッチ									
11:00	はじめて エアロ 西沢 11:30	10:45★ カリカカリ マキ11:15	11:00 やさしいアクア 11:30	10:50★ 初心者のための 筋肉をつける エアロ 篠崎11:40	パレエ (初級) 11:30		11:00 基本をマスターしよう ※クロール・背泳ぎ が25m以上泳げる方 12:00			11:00 水中ウォーキング 11:00			11:00★ ソフトエアロ									
11:30	11:30★ ボディ コンバット45 マキ12:20	11:35 はじめてステップ 西沢12:05	11:40 はじめてバタフライ 12:10	11:40★ エクササイズ 12:30						11:35★ NOSS 小林(幸) 12:15			11:40★★ ステップ コンピネーション 野村 12:30									
12:00		12:10★ のびのびヨーガ 小林(幸)12:40								12:30★ ボール ピラティス 太田13:15			12:30★ 楽しく走る ダンス (ソシアルダンス) 湯谷13:30									
12:30	12:45★ 美しく走るエアロ 小林(幸) 13:30									13:20★ ベリーダンス 小野 14:00			13:40★ 楽しく走る コンバット45 マキ14:25									
13:00										13:30★ メニュー マスターズ			13:40★ 楽しく走る コンバット45 マキ14:25									
13:30	13:30 腰痛 コース (プール) 14:00★ ボディパンク 鈴木 14:45	13:30 やさしいアクア 14:00	14:00 メニュー フィン	14:05★ ズンバ 長谷川 14:50						14:00 4種目 水泳 14:30 スタート &ターン			14:30★ ファンク 上條 15:00									
14:00										14:05★ I70&ZIE7 小野 14:55			14:30★ ファンク 上條 15:00									
14:30										15:10★ ボールエクササイズ 鈴木15:40			15:05★ ワークアウト 長谷川15:20									
15:00	14:55★ ボールエクササイズ 15:25												15:05★ ワークアウト 長谷川15:20									
15:30													15:40★ のびのびヨーガ 大沢16:10									
16:00																						
16:30																						
17:00	17:00 キッズ 体操教室 (年中~小3) 17:50	17:10 クラシック パレエ (幼児)		16:45 キッズ ピクス 降幡 17:45									17:10 キッズ HIPHOP 松本 18:10									
17:30	17:50 I70 幼連盟 強化クラス (中・上級者) 竹本 18:50	17:50 クラシック パレエ (小学生・ 中級クラス)		18:00 キッズ チアダンス 降幡18:45																		
18:00																						
18:30																						
19:00	18:50 ステップアップ クラス (有料)	19:15★ I70&ZIE7 奥原 20:00	19:30 はじめてマスターズ 20:00	19:05★ 第1・3・5 ボディストレッチ 第2・4 ウォーキング 降幡20:00									18:45★ フラダンス 矢崎 19:45									
19:30													19:50★ ラテン! エアロ 奥原 20:50									
20:00	20:10★ ボディ コンバット 丸山(純) 21:10	20:10★ ズンバ 奥原 21:00	20:00 マスターズ4種目 20:30	20:05★ ステップ コンピネーション 水嶋20:50									19:50★ ラテン! エアロ 奥原 20:50									
20:30													20:35★ ズンバ 小野 21:15									
21:00													21:00★ ボディパンク 鈴木 21:45									
21:30	21:20★ のびのびヨーガ 丸山(純) 22:00	21:40 ステップアップ マキ 22:10	21:30 はじめて4種目 21:30	20:55★ ソフト エアロ マキ 21:40									20:55★ ズンバ 奥原21:25									
22:00													21:40 ボディパンク 鈴木 21:45									
22:30	アクアクラブ会員 退館22:30 マシジム・プール利用22:30まで												21:40 ボディパンク 鈴木 21:45									
23:00	閉館 23:00																					

祝祭日のプールレッスンはお休みとなります。

休館日

25mプールには、随時フリーウォーク・フリースイムのコースがあります。

1階フロント横のSHOPにて、スイミング・フィットネスウェア・グッズ好評販売中です。