2011年　12月　1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石芝

休館日

日曜日

月曜日

スタジオ1 / スタジオ2 / プール

開館　10:00

- 10:30★ 少し走るエアロ 堀金 11:30
- 11:40 ★★ ｽﾃｯﾌﾟｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ 堀金12:25
- 12:45 ★ ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾝﾌﾟﾃｯｸ
- 12:55 ★ BODY PUMP 権田 ／ 整理券
- 14:00 ★ 初心者の為の筋肉を付けるエアロ 大沢 15:00
- 15:00 ★ のびのびヨーガ 大沢 15:45
- 19:00★★ 元気がでるエアロ 内藤 19:50
- 19:55 ★ ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾝﾌﾟﾃｯｸ
- 20:10 ★ BODY PUMP 権田 ／ 整理券
- 21:10★ 少し走るエアロ 丸山(芳) 22:00

- 整理券
- NEW 10:30 ゆらゆらｳｪｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ ★ 大沢 11:00
- 11:00 ストレッチ＆ピラティス 大沢 12:00
- 12:20 サーキットダイエット 12:50
- 13:00 ★ 太極拳 小林 14:00
- 14:30 ★ バレエエクササイズ 16:00
- 16:10 ﾊﾞﾚｴA 子供ｸﾗｽ 幼稚園・保育園 17:00
- 17:00 ﾊﾞﾚｴB 子供ｸﾗｽ 小1～ 18:00
- 19:00 ★ 太極拳 楊 19:55
- 20:00 ★ お腹引き締め 内藤
- 20:35 ★ ゆらゆらｳｪｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ 丸山 ／ 整理券
- NEW

- 10:15 初心者水泳
- 10:30 はじめてクロール
- 10:30 中上級4種目
- 11:30 はじめてﾊﾞﾀﾌﾗｲ
- 11:45
- 12:30 流水ウォーキング【流水会員のみ】 13:30
- 脂肪バイバイ 14:00
- クロール教室
- 平泳ぎ教室 15:00
- 19:30 はじめて背泳ぎ
- はじめてバタフライ
- メニューマスターズ 21:30

アクアクラブ会員　退館　22：30
マシンジム・プール利用　22：30まで
閉　館　23：00

火曜日

スタジオ1 / スタジオ2 / プール

開館　10:00

- 10:30 ★ ズンバ 長谷川
- 11:20 ★ ラテンエアロ 長谷川
- 12:20 ★ スキルウォーク 原 13:20
- 13:35★★ 楽しく走るエアロ 西沢(麻) 14:20
- 14:30 ★ はじめてステップ 15:00
- 17:00 キッズソシアルダンス 湯谷 18:00
- 19:00 ★ ズンバ 奥原 19:45
- 19:50★★ がんばるエアロ 奥原 20:40
- 21:00 ★ 初めてエアロ 西沢(麻) 21:45

- 10:40 ★ 青竹＆ピラティス 笠原 11:30
- 11:40 体スッキリ体調改善★ 笠原12:10
- 12:15 ★ 初めてエアロ 笠原 13:00
- 13:30 ★ ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ
- 20:20 ★ 初めてｽﾃｯﾌﾟ 20:50西沢
- 21:00 サーキットダイエット

- 11:00 はじめて４種目
- フィンスイム 12:00
- 12:30 流水ウォーキング【流水会員のみ】 13:30
- ウキボーウォーキング
- クロール教室
- 楽しい４種目
- スタート 15:10
- 19:30 ｽﾄﾚｯﾁ&ｳｫｰｸ
- 中級クロール
- フィンスイム 21:00

アクアクラブ会員　退館　22：30
マシンジム・プール利用　22：30まで
閉　館　23：00

水曜日

スタジオ1 / スタジオ2 / プール

開館　10:00

- 10:30★ 初めてエアロ 佐藤 11:15
- 11:25 ★ 初めてｽﾃｯﾌﾟ 西沢(麻) 12:05
- 12:45★ 少し走るエアロ 大森13:25
- 14:00 ★ エアロ＆シェイプ 小澤 15:00
- 15:05～35 バレトン★ 小澤
- 19:00★★ ｽﾃｯﾌﾟｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ② 水嶋19:45
- 20:00★★ 元気がでるエアロ 西沢(麻) 21:00
- 21:10 ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾝﾌﾟﾃｯｸ
- 21:20 ★ BODY PUMP 権田 ／ 整理券

- 10:30 ★ ヨーガ 宮本 11:30
- 11:45 ★ お腹引き締め 佐藤 12:30
- 13:30 ★ ﾎﾞｽﾊﾞﾗﾝｽ 14:00
- 20:00 ★ ﾌｯﾄｾﾗﾋﾟｰ 水嶋 20:40
- 20:45 ★ ﾐﾗｸﾙｽﾄﾚｯﾁ &お腹引き締め 水嶋21:30

- 10:30 水中ウォーキング
- はじめて平泳ぎ
- メニューフィン
- バタフライ教室 14:30
- 中級背泳ぎ
- 19:20 流水ウォーキング【流水会員のみ】 20:20
- 楽しい４種目 21:00
- 21:10 ホットヨガ 22:10

アクアクラブ会員　退館　22：30
マシンジム・プール利用　22：30まで
閉　館　23：00

木曜日

スタジオ1 / スタジオ2 / プール

開館　10:00

- NEW 10:30 ★ ﾏｻﾗﾊﾞﾝｸﾞﾗ ﾜｰｸｱｳﾄ 長谷川11:15
- 11:20★ ソフトエアロ 平林 12:10
- ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾝﾌﾟﾃｯｸ
- 12:25 ★ BODY PUMP 権田 ／ 整理券
- 13:20 ★ NOSS 小林(幸) 14:00
- 14:10★★ エアロでシェイプ 小林(幸) 15:00
- 17:20 空手 高山 18:30
- 19:00 ★ ズンバ 小野 19:45
- 19:50 ベリーダンス 小野20:35
- 20:45 楽しく走るエアロ 大池 21:30

- 10:30 ミラクル★ストレッチ 平林11:00
- 11:10 ★ ゆらゆらｳｪｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ 西沢(佳) 12:10
- 12:15
- 13:00 ★ お腹引き締め 平林13:45
- 13:50 ★ ｱﾛﾏﾘﾌﾚｯｼｭ 大沢14:35
- 19:00 ★ ﾌｧﾝｸ 根本 20:15
- 21:00 ★ のびのびヨーガ 宮本21:45

- NEW 11:40
- 水中運動 12:20 ／ 整理券
- 12:30 流水ウォーキング【流水会員のみ】 13:30
- 14:00 中級４種目 15:00
- 19:30 はじめて平泳ぎ
- スタート＆ターン
- マーシャルアクア 21:00
- 整理券

アクアクラブ会員　退館　22：30
マシンジム・プール利用　22：30まで
閉　館　23：00

金曜日

スタジオ1 / スタジオ2 / プール

開館　10:00

- 10:30 ★★ ズンバ 野村 11:15
- 11:30 ★ ラテンコア 湯谷 12:20
- 13:30 BODY COMBAT 茅野14:15
- 15:10 ★ 初めてエアロ 大沢 16:00
- 17:20 ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽｱｶﾃﾞﾐｰ初級 DAP STAFF 小林 18:10
- 18:20 ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽﾏｽﾀｰ DAP STAFF 小林 19:10
- 19:20 ★ ＪＦＨ DAP STAFF 小林 20:10
- 20:20 ★ ゆらゆらｳｪｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ 西沢21:05 ／ 整理券
- NEW

- 10:30 ★ ボディコンディショニング 原 11:30
- 12:20 サーキットダイエット 12:50
- 14:00 ★ ストレッチ＆ピラティス 大沢 15:00
- 19:00 ★ BODY COMBAT 内藤19:45
- 19:50★★ ラテンエアロ 奥原20:35
- 20:40 ★ はじめてエアロ 奥原 21:25
- 21:40 サーキットダイエット

- 10:30 息継ぎクロール
- メニューマスターズ
- はじめて背泳ぎ
- 水中ｳｫｰｸ＆ｼﾞｮｸﾞ 12:00
- 13:00 ダイエット流水【流水会員のみ】 14:00
- 背泳ぎ教室
- フィンスイム 15:00
- 20:30 マスターズ30 21:00

アクアクラブ会員　退館　22：30
マシンジム・プール利用　22：30まで
閉　館　23：00

土曜日

スタジオ1 / スタジオ2 / プール

開館　10:00

- 整理券
- NEW 10:30 ゆらゆらｳｪｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ ★丸山11:15
- 11:20★ ソフトエアロ 丸山 12:10
- 14:15★★ 少し走るｴｱﾛ 降幡 15:00
- 15:10 初めてｽﾃｯﾌﾟ 降幡15:40
- 16:00 ｷｯｽﾞﾋﾞｸｽｽｸｰﾙ子供（キッズ） 降幡 17:00
- 17:00 ｷｯｽﾞﾋﾞｸｽB ｽｸｰﾙ子供（ユース） 降幡 18:30
- 19:15 ★ ラテンエアロ 赤羽 20:00
- 20:05★ お腹引き締め 赤羽 20:35

- 10:30★ お腹引き締め 平林 11:15
- 13:30 ★ 太極拳 楊 14:30

- 10:15 水中運動S&W
- 中級4種目 11:15
- 19:00 フィンスイム
- ウキボーウォーキング 20:00

マシンジム・プール利用　２１：００まで
閉　館　２１：３０

祝日

スタジオ1 / スタジオ2 / プール

開館 10:00

- 11:00 ★ 初めてエアロ 12:00
- 14:00 ★ 初心者の為の筋肉をつけるエアロ 15:00

マシンジム・プール利用
１７：３０まで
閉　館　１８：００

スタジオプログラム
初心者向け・初めての方
スタジオプログラム
★　初心者・初級者向け
★★　中級者向け
スタジオプログラム
整理券が必要です。
フロントでお受け取り下さい。
プールレッスン
脂肪燃焼プログラム
初心者大歓迎!!
プールレッスン
スイム初級プログラム
プールレッスン
スイム中級プログラム
プールレッスン
スイム上級プログラム
プールレッスン
ウォーキング系プログラム
スタジオ・プールレッスン
有料プログラム
プールプライベートレッスン
完全予約制（有料）
トータルバランスコンディショニング
パーソナルトレーニング
完全予約制（有料）

祝日のアクアプログラムはお休みとさせて頂きます

スタジオおすすめレッスン
・ゆらゆらウェーブストレッチ
（月・木・金・土各時間～）
ほぐし、引き締め、伸ばしのサポートに
ウェーブリングを使ってストレッチを行う
日本発のオリジナルのプログラムです。

スタジオおすすめレッスン
・マサラバングラ・ワークアウト(木10:30～)
インド伝統の民族舞踊をベースにエネルギッシュでシンプルなステップ、そしてグループ感いっぱいのダンスワークアウトです。

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。