

2019年9月1日より

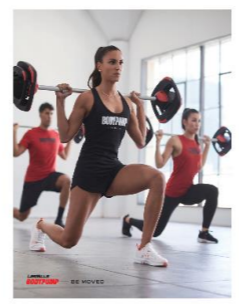
スタジオ・プールレッスンスケジュール

スポーツネットワーク・SAM長野

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			祝日				
	スタジオ1	カルチャー	プール	スタジオ1	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ1	カルチャー	プール	スタジオ1	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ1	カルチャー	プール	スタジオ1	カルチャー	プール	スタジオ1	カルチャー	
10:00	開館 10:00																						
10:30	10:30★ まったく初めての人のエアロ 北澤 11:15		10:30 脂肪バイバイ ◎ 常田	10:25★ ハウスワークアウトX 藤井 11:10	10:15★ 気功&太極拳 宮本清 11:10		10:30 らくらく4種目 ◎ 中澤	10:15★ 初めてエアロ 名取 11:00	10:15★ のびのびストレッチ 先着20名 市川千 11:00	10:30 メニューマスターズ ◎ 水野	10:15★ ウェーブストレッチ 先着20名 宮本綾 10:45		10:30 ウォーク&ジョグ ◎ 常田	10:20★ 姿勢をよくするピラティス 先着20名 市川 11:05	10:20★ 筋トレストレッチ 先着15名 北澤 11:05	10:30 やさしいアクア ◎ 勝又	10:15★ 気功&太極拳 宮本清 11:10						
11:00			呼吸してクロール ◎ 常田																				
11:30	11:30★★★ ダンスdeシェイブ 倉島 12:15	11:25★ のびのびストレッチ 先着19名 北澤 12:10	12:00 フィンスイム ◎ 常田	11:20★★★ 中級者のための筋肉を付けるエアロ 山本 12:10			11:40 スタート&ターン ◎ 中澤	11:10★ ズンバZUMBA 名取 11:55	11:15★ ウェーブストレッチ 先着15名 市川千 12:00		11:00★★★ ソフトエアロ 倉島 11:50			11:15★★★ コンビネーションステップ1 市川 12:00	11:15★ ウェーブSTヨガ 先着15名 太田知 12:00	11:40 先着10名	11:15★★★ ソフトエアロ 大池 12:00						
12:00																							
12:30	12:25★★ ボディコンバット45 夏目 13:10	12:25★★ ボディバランス45 先着15名 市川千 13:10		12:20★ ハワイアンフラ 高橋 13:20	12:15★ GYRO KINESIS® 先着17名 市川 13:15			12:10★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 13:00	12:15★ からだジャンプ45 先着12名 大池 13:00	12:15 先着10名	12:05★★ ボディコンバット45 福田 12:50			12:15 先着10名	12:10★ ディスコワールド 太田知 13:00		12:30 先着10名	12:10★ バランスコーディネーション 先着40名 大池 13:00					
13:00																							
13:30	13:20★ yoga ヨーガ 先着30名 市川千 14:20	13:20★ CXWORX 先着15名 夏目 13:50	13:15 アクアフィットネス ◎ 北澤	13:30★ からだバーピラティス&ストレッチ 先着14名 山本 13:25	13:10 有料 腰痛教室 北澤 14:20			13:15★★ ソフトエアロ 大池 14:05	13:15★ ボディバランステック 13:30 13:35 ボディバランス30 先着15名 市川千 14:05	13:10 アクアフィットネス ◎ 北澤	13:15★ エアロスタークロス 宮本綾 13:50			13:30 アクアダイエット ◎ 水野	13:10★ ポールdeフィット 山本 13:55		13:15★ コアトレーニング 先着18名 中村 14:00						
14:00																							
14:30	14:30★ からだジャンプ45 ゴールド 先着12名 大池 第2,4のみ	14:30★ はじめてプール 勝又	14:30★ はじめてクロール 勝又	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	↑第2・第4のみ行います			14:15★★ ボディパンプ45 中山 15:00		14:05★ パイラパイラ BAILABAILA 藤井 14:50	14:05★ パイラパイラ BAILABAILA 藤井 14:50			14:05★★ HipHop 倉島 14:55			14:05★ Jazz Funk Hip-Hop 入門 DAP 14:55						
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00	19:00★ マットサイエンス 先着25名 山本 19:50			19:00★★★ Jazz Funk Hip-Hop 20:00	19:30★ ボディバランス45 先着15名 市川千 20:15			19:15★★ ソフトエアロ 宮本綾 20:00	19:10★ 筋トレストレッチ 先着15名 北澤 20:00		19:05★ コリオスパイラル 太田知 19:50	19:00★ からだバー 先着14名 山本 19:45		19:05★ 初めてエアロ 太田真 19:50	19:40★ 筋トレストレッチ 先着15名 北澤 20:30	18:30★ 太極拳 小林 19:30		18:45★★ ボディバランス60 先着15名 市川千 19:45					
19:30																							
20:00	20:00★★ 中級者のための筋肉を付けるエアロ 山本 20:50	20:00★ ミラクルストレッチ 先着15名 小林 20:30		20:15 有料 Basic Jazz DAP STAFF	20:30★ yoga ヨーガ 先着25名 市川千 21:30			20:05★ ボールコンディショニング 先着14名 北澤 20:50	20:05★ ウェーブSTヨガ 太田知 20:25	20:35★ ズンバ 太田知 21:20	20:40★ yoga ヨーガ 先着25名 河野 21:40			20:30 メニューマスターズ ◎ 水野	20:50★ ハウスワークアウトX 宮本綾 21:35	21:00 先着10名	20:00★ からだジャンプ45 先着19名 大池 20:45						
20:30																							
21:00	21:00★★ ボディパンプ60 福田 22:00		21:00 基礎パタフライ ◎ 中澤					20:50★★ ボディバランス45 先着25名 宮本綾 21:35		21:00 アクアダイエット ◎ 水野													
21:30																							
22:00																							
22:30																							

**おすすめプログラム**

FATBURN EXTREME  
CHALLENGE YOURSELF!  
#timetoburn



祝日のスタジオ・カルチャー・ダンス・ヨガ・アクアは館内掲示板上にてご確認ください。

祝日のカルチャー・ダンス・ヨガ・アクアは館内掲示板上にてご確認ください。

マシジム・プール利用  
17:30まで  
開館 18:00

スタジオプログラム  
★ 初心者向け  
★★ 初級者向け  
★★★ 中級者向け  
★★★★ 中上級者向け  
★★★★★ 上級者向け

◎ プールレッスン  
※ 顔に水をつけないプログラム  
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  
スタジオ・プールレッスン  
有料プログラム  
ボディパンプ  
先着20名  
ジャイロキネシス  
先着17名  
筋トレ・ストレッチ  
先着15名  
ウェービング  
先着15名  
サップヨガ  
先着10名 1回216円  
CXWORX  
スタジオ 先着25名  
カルチャー 先着15名  
ジャンプワーク  
先着19名 / 12名



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。

