

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日		祝日		
	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
10:00	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
10:10	ウェーブストレッチ	マキ10:40		10:15★		10:15		10:15	ストレッチ	10:30★			10:15★		9:30						
10:30				10:30★		10:30		10:30	10:30★				10:30★		10:30						
11:00	10:50★	ボディ		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						
12:00	11:45★	ボディ		11:50		11:50		11:50	12:00★				12:00★		12:00						
12:30				12:40		12:40		12:40	12:35★				12:35★		12:30						
13:00	13:10★	ボディ		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						
14:00	14:10			14:00		14:00		14:00	14:00				14:00		14:00						
14:30	14:20★	ボディ		14:10★		14:10		14:10	14:15★				14:15★		14:10★						
15:00				15:00★		15:00		15:00	15:00★				15:00★		15:00						
15:30				15:15★		15:15		15:15	15:10★				15:10★		15:10						
16:00				15:55★		15:55		15:55	16:00				16:00		16:00						
16:30				16:20		16:20		16:20	16:20				16:20		16:20						
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	17:50			18:00		18:00		18:00	18:00				18:00		18:00						
18:30	18:50			18:50		18:50		18:50	18:50				18:50		18:50						
19:00	19:10			19:10		19:10		19:10	19:10				19:10		19:10						
19:30	19:15★			19:15		19:15		19:15	19:15				19:15		19:15						
20:00	20:05			20:05		20:05		20:05	20:05				20:05		20:05						
20:30	20:10★			20:10		20:10		20:10	20:10				20:10		20:10						
21:00	21:10			21:10		21:10		21:10	21:10				21:10		21:10						
21:30	21:20			21:20		21:20		21:20	21:20				21:20		21:20						
22:00	22:05			22:05		22:05		22:05	22:05				22:05		22:05						
22:30	22:10			22:10		22:10		22:10	22:10				22:10		22:10						
23:00																					

祝日のプールレッスンはお休みとさせていただきます。

祝日午後のスタジオレッスンは、掲示版をご覧ください。

整理券はレッスン開始の1時間前よりフロントにて配布致します

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。

2019年9月2日(月)より

SAM松本 スタジオ・プールレッスンスケジュール

※詳細は裏面をご覧ください。

20:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	閉館 23:00	20:00
-------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-------

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。

整理券はレッスン開始の1時間前よりフロントにて配布致します