

2019年9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塩尻

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		祝日		
	スタジオレッスン	プール		スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン
	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																
10:30	10:30 ストレッチ& ピラティス 高橋 11:00	10:30 はじめて 背泳ぎ&クロール (45分) 11:15		10:15 ウェーブ&ピラティス 高橋 11:00	10:30 らくらく4種目 11:15 11:00	10:20 アロマストレッチ 西沢(麻) 10:50	10:30 お水に 浮かす	10:15★ 整理券 はじめてステップ 平林(美) 10:45	10:30 ウキボウウォーキング	10:15 からだパー	10:00					
11:00	11:05 エアロ&シェイブ 高橋 11:50	11:30 かんたんアクア	休館	11:00★ 初心者の為の 筋肉を付けるエアロ 高橋 11:45	11:30 ストレッチウォーク 11:30	11:00 整理券	11:00 はじめて クロール 背泳ぎ 平泳ぎ	10:50	11:00 基礎クロール	10:50 バイラバイラ 奥原 11:35	10:30 学童 スイミング教室	10:30 学童 スイミング教室				
11:30	12:10 整理券 からだジャンプ30 高橋 12:40	12:30 基礎 パタフライ		12:00 ZUMBA® 奥原 12:45	12:30 はじめて 背泳ぎ	12:00 アクティブヨガ 中本 13:00	12:00	12:00	11:40 アクア ピクス (45分)	11:30 がんばれ スイム (60分)	11:40 バイラバイラ 奥原 11:35	12:00	12:30 はじめて フィンスイム			
12:00	12:45 ヨガ 高橋 13:30	13:00 (15分) はじめてター		12:50 ポールエクササイズ 森 13:30	13:05 はじめて背泳ぎ	12:30 パタフライ&平泳ぎ (45分) 13:15	12:30	12:30	12:30 スタート	12:40 からだジャンプ	12:40 整理券					
12:30	13:45 ポディパンプ45 中本 14:35	14:00 がんばれ パタフライ はじめて クロール		13:35 整理券 CXWORX 須磨園 14:05	13:15 スタート	13:30 やさしいアクア	13:30	13:30	13:30 ゆったりフィンスイム (30分)	13:35	13:35	14:00 スイミング教室	13:45 ポディバランス 内藤 14:30			
13:00	14:50 ポディバランス 内藤 15:35	14:50 変更 がんばれ クロール		14:10 楽しく走るエアロ 西沢(麻) 15:00	14:20 SUPヨガ 中本 15:00	14:00~14:15 body wave 14:15	14:50 ZUMBA® RENA 14:45	14:30 がんばれ背泳ぎ	14:30	15:10 太極拳 野村 16:10	14:25 のびのびヨーガ 平林 14:25	15:00 学童 特別練習	14:45 ポディコンパクト 内藤 15:30	15:00 学童 特別練習		
13:30				15:05 初めてのピラティス 西沢(麻) 15:45		14:30 がんばれ平泳ぎ	14:50 コンディショニング 大池 15:20	14:30 がんばれ平泳ぎ	14:30			16:00 学童 特別練習	15:40 整理券 からだジャンプ40 内藤 16:20	17:00		
14:00												17:30				
14:30																
15:00																
15:30																
16:00																
16:30		16:15 学童														
17:00		スイミング教室														
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	18:45★ ヨガ 宮本 19:45	18:30 選手・育成 コース		19:00~20:00★ ラテンエアロ	18:30 キッズ (初級) ヒップホップ 18:30	17:30 キッズ (初級) ヒップホップ 18:30	18:30 キッズ (中・上級) ヒップホップ 19:30	19:00 ZUMBA® MARINO 19:45	18:30	18:30★ 楽しく走るエアロ 西沢(麻) 19:15	18:30 選手・育成 コース	17:30 学童 特別練習	マシジム・プール利用 17:30まで 閉館 18:00	マシジム・プール利用 17:30まで 閉館 18:00		
19:30	19:50★ エアロ&シェイブ 西沢(麻) 20:40	20:30 メニュー・マスターズ 21:15		20:15~21:00 【サルサバ 入門レッスン】 ※1階トレーニングルーム	19:30	19:35 ヒップホップ Kasumi 20:35	19:30	19:50 ステップ コンビネーション 大池 20:30	19:30	19:20 整理券 からだジャンプ30 西沢(麻) 19:50	20:00					
20:00	20:45 整理券 からだジャンプ30 西沢(麻) 21:15			20:05★ ヨガ 宮本 20:50	20:30 選手・育成 コース	20:40★ ポディコンパクト 内藤 21:25	20:30 選手・育成 コース	20:35 ピラティス 水嶋 21:15	20:30							
20:30	21:20★ はじめてステップ 水嶋 22:05			20:55 整理券 ポディパンプ45 中本 21:45	20:30 メニュー マスターズ 21:15	21:35 ポディバランス 内藤 22:20	21:15 マスターズ 21:15	21:15 整理券 からだジャンプ45 水嶋 22:00	21:15							
21:00																
21:30																
22:00																
22:30																
	マシジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00			マシジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		マシジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		マシジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		マシジム・プール利用 21:00まで 閉館 21:30						

祝日のアクアプログラムはお休みとさせていただきます

スタッフフレックス
掲示板上にて
ご確認ください。

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。