

2021年6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	ジムエリア	プール		スタジオ	ジムエリア	プール		スタジオ	ジムエリア	プール		スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール
10:00	開館 10:00				開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 8:00			開館 8:00	
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 11:15		10:15 ウェーブス &ピラティス 高橋 11:00	10:30 らくらく4種目 11:15	10:20 アロマ ストレッチ 西沢 10:50		10:30 お水に浮かぶ 11:00	10:15 はじめて ステップ 平林 10:45	10:30 ウキボーウォーキング 11:00	10:15 からだパー 奥原 10:45	9:00 学童 スイミング教室			9:30 学童 スイミング教室		
11:00					11:00 初心者のための 筋肉をつける エアロ 高橋 11:45	11:00 ストレッチウォーク 11:30	11:00 エアロ &シェイプ 西沢 11:45		11:00 はじめてフィンスイム 11:30	10:55 ソフトエアロ 平林 11:40	11:00 基礎クロール 11:30	10:50 パイラパイラ 奥原 11:35	12:00			11:30		
11:30	11:05 エアロ &シェイプ 高橋 11:50		11:30 水中運動 12:00			11:30 脂肪バイバイ 12:00	12:00 アクティブ ヨガ 中本 12:45	12:00 ファンク ショナル トレーニング (初級) 中村 12:30	11:05 はじめてクロール 背泳ぎ 平泳ぎ 11:50		11:40 アクアピクス 12:25	11:40 やさしい エアロ 水嶋 12:30	12:00			12:30 はじめて フィンスイム 13:00		
12:00	12:00 ジャンプ ワーク 高橋 12:30	12:00 目指せ 個人レベル 12:30	12:00 基礎 パタフライ 12:30	休館	12:00 ZUMBA® 奥原 12:45	12:05 トータル 500m 12:35	13:10 ペリーダンス RENA 13:55	12:50 メニュースイム 13:20	12:50 中級フィンスイム 13:20	13:00 Dancer's ...XX ZUMBA® MARINO 14:15	12:30 がんばれスイム 13:15	12:40 GRIT 水嶋 13:10	14:00			13:45 BODY BALANCE 内藤 14:30		
12:30	12:45 ディープ リラックス 陰yoga 高橋 13:45	12:35 中級フィンスイム 13:05	13:10 はじめてターン 13:25			13:00 GRIT 山本 13:30	13:25 スタート 13:55	14:05 body wave ZUMBA® RENA 14:50	13:25 スタート 13:55	13:25 やさしいアクア 13:55	13:20 スタート 13:35	13:45 ゆったりフィンスイム 14:15	14:05 のびのび ヨーガ 平林 14:45	14:00			15:00 学童 特別練習	
13:00	13:55 SH'BAM MARINO 14:40	13:30 やさしいアクア 14:00	14:30 がんばれパタフライ クロール 15:00			14:20 楽しく走る エアロ 西沢 15:10	14:20 SUPヨガ 中本 15:00	15:00 からだ らくらく教室 中村 15:30	14:30 がんばれ背泳ぎ平泳ぎ 15:00	14:30 がんばれ背泳ぎ平泳ぎ 15:00	14:30 BODY BALANCE 内藤 15:15	15:20 コア& ストレッチ 山本 16:00	14:00			15:40 ジャンプ ワーク 内藤 16:10		
13:30						15:40 筋肉をつける エアロ 大池 16:25		15:40 筋肉をつける エアロ 大池 16:25		14:30 がんばれ背泳ぎ平泳ぎ 15:00				14:00			15:00 学童 特別練習	
14:00										14:30 がんばれ背泳ぎ平泳ぎ 15:00				14:00			15:00 学童 特別練習	
14:30										14:30 がんばれ背泳ぎ平泳ぎ 15:00				14:00			15:00 学童 特別練習	
15:00										14:30 がんばれ背泳ぎ平泳ぎ 15:00				14:00			15:00 学童 特別練習	
15:30										14:30 がんばれ背泳ぎ平泳ぎ 15:00				14:00			15:00 学童 特別練習	
16:00										14:30 がんばれ背泳ぎ平泳ぎ 15:00				14:00			15:00 学童 特別練習	
16:30	新型コロナウイルス感染拡大による予防措置の為、一部レッスン変更及び短縮させていただきます。ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。																	
17:00										16:30 幼児バレエ (4歳~1年生) 17:20	16:15 学童 スイミング教室	16:00 学童 特別練習	16:00			17:00		
17:30			学童			学童		学童		17:00 キッズ ヒップホップ (初級) 18:30	17:30 学童 スイミング教室	17:30 学童 特別練習	17:30			17:00		
18:00			スイミング教室			スイミング教室		スイミング教室		18:30 キッズ ヒップホップ (中・上級) 19:30	18:30 学童 スイミング教室	18:30 選手・育成 コース	18:30			17:00		
18:30			スイミング教室			スイミング教室		スイミング教室		18:30 ファンク ショナル トレーニング (中級) 中村 19:00	18:30 学童 スイミング教室	18:30 選手・育成 コース	18:30			17:00		
19:00	18:00 ファンク ショナル トレーニング (中級) 中村 18:30		18:30		18:45 ラテンエアロ 奥原 19:30	18:30	18:30	18:30	18:45 BODY PUMP 中村 19:15	18:30 楽しく走る エアロ 西沢 19:15	18:30 選手・育成 コース	18:30			17:00			
19:30	18:50 ヨーガ 宮本 19:40		19:30		19:40 ヨーガ 宮本 20:25	19:30	19:30	19:30	19:30 ZUMBA® MARINO 20:00	19:20 ジャンプ ワーク 西沢 19:50	19:30 選手・育成 コース	19:30			17:00			
20:00	19:30 ダイエット 教室 春:3月~ 夏:6月~ 冬:10月~ 中村 20:30		選手・育成 コース		20:00 ファンク ショナル トレーニング (初級) 山本 20:30	20:00	20:00	20:00	20:05 ピラティス 水嶋 20:45		20:00 選手・育成 コース	20:00			17:00			
20:30	20:00 エアロ &シェイプ 西沢 20:40		21:00		20:30 パイラパイラ 赤羽 21:15	21:00	21:00	21:00	21:00 GRIT 水嶋 21:30		21:00 選手・育成 コース	21:00			17:00			
21:00	21:00 LesMILLS CORE 宮坂 21:45		21:00		21:20 ZUMBA® 赤羽 22:00	21:00 はじめてスイム 21:30	21:00	21:00	21:00		21:00 選手・育成 コース	21:00			17:00			
21:30			21:30			21:30 はじめてフィンスイム 22:00	21:25 BODY BALANCE 内藤 22:10	21:30	21:30		21:30 選手・育成 コース	21:30			17:00			
22:00			22:00					22:00			22:00 選手・育成 コース	22:00			17:00			
22:30			22:30					22:30			22:30 選手・育成 コース	22:30			17:00			
	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 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		

休

館

日

男性やゴルファーにもオススメ!

男性やゴルファーにもオススメ!

スタジオレッスン含め運動中はマスク着用の徹底にご協力ください。

- ★・・・新プログラム
- ★・・・時間、曜日、又は内容変更プログラム

感染防止の為、全レッスン定員制

整理券が必要なプログラムは、1Fフロントで整理券をお取りください。

ジャンプワーク...定員9名
LesMILLS CORE...定員16名
その他の整理券必要プログラム...定員14名
(各レッスン開始20分前から) 定員20名の整理券不要プログラム(有料プログラムを除く)は、2Fカウンターで名簿に名前を記入してご参加下さい。
(各レッスン開始20分前から)

マシジム・プール利用 21:00まで 閉館 21:30

・有料スタジオプログラムは、1Fフロントにて専用チケットを提出頂き、名簿に名前を記入し、整理券をお取りください。
・ファンクショナルトレーニング、ダイエット教室は1Fフロントで受付になります。

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

スタッフレッスンはお休みとさせていただきます

掲示板上にてご確認ください。

今後の情勢によって変更となる場合がございますので、ご了承ください。

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。