

2021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

日曜日	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日		祝日							
	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	プール	スタジオ	プール					
開館 10:00																														
10:15★ まったく初めての人のエアロ 先着20名 北澤 11:00			10:30★ 美・姿勢 コンディショニング 先着8名 近藤 11:15	10:15★ ハウスワーク アウトX 先着20名 藤井 11:00	10:30★ ミラクル ストレッチ 先着8名 勝又 11:00		10:30 らくらく4種目	10:15★ ズンバ 先着20名 名取 11:00	10:15★ のびのび ストレッチ 先着9名 市川千 10:45		11:00	10:15★★ ソフトエアロ 先着20名 倉島 11:00	10:30 マーチ& ストレッチ 先着20名 近藤 11:00	10:15★ のびのびST & お腹引き締め 先着20名 森 11:00	10:30★ 姿勢を良くする ピラティス 先着9名 市川 11:00	10:30 やさしいアクア 勝又			10:30 フィンスイム 勝又	10:15★ 気功& 太極拳 先着20名 宮本清 11:00										
11:15★★★ ダンスde シェイプ 先着20名 倉島 12:00		11:15★ 活活 くらぶ 北澤 12:15	11:20 基礎クロール 中級者のための筋肉 をつけるエアロ 先着20名 山本 12:00	11:15★★★ 中級者のための筋肉 をつけるエアロ 先着20名 山本 12:00	11:35★ GYRO KINESIS® (イス) 先着9名 市川 12:05		11:30 中澤	11:15★★★ ボディ コンバット30 先着20名 中山 11:45	11:15★ ゆるヨガ 先着9名 市川千 11:45		11:30	11:15★★★ Hip-Hop 先着20名 倉島 12:00	11:30★ はじめて パーベル 先着9名 中山 12:00	11:15★★★ コンピネーション ステップ1 先着16名 市川 12:00	11:15★ ダンベル 体操 先着9名 北澤 11:45	11:30 勝又			11:40 サップヨガ40 先着10名 市川千 12:20	11:15★★★ ソフトエアロ 先着20名 大池 12:00										
12:15★ yoga ヨーガ 先着20名 市川千 13:00	12:30★ お腹引締め 先着9名 中山 13:00		13:15 基礎バタフライ 中澤 12:25	12:15★ ハワイアン フラ 先着20名 YFS 13:00	12:25★ GYRO KINESIS® (フロア) 先着9名 市川 12:55		13:00★ 活活 くらぶ 北澤 14:00	13:00★★★ 筋トレ ストレッチ 先着20名 北澤 12:45	13:15 メニュー マスターズ60 松澤 12:00		13:15	12:15★★★ エアロスター クロス 先着20名 宮本綾 13:00	12:15★ ダンベル &チューブ 先着9名 中山 12:45	12:15★ ディスク ワールド 先着20名 太田 13:00	12:45★ はじめて パーベル 先着9名 中山 13:15	12:00★ 活活 くらぶ 北澤 13:00			12:30 ダイエツト ヨーガ 先着10名 市川千 12:20	12:15★ バランス コーディネーション 先着20名 大池 13:00										
13:15★★★ ソフトエアロ 先着20名 宮本綾 14:00	13:15★ ミラクル ストレッチ 先着8名 勝又 13:45		アクア フィットネス 北澤	13:15★ ピラティス &ストレッチ 先着20名 市川 14:00	13:30★ お腹引締め 先着9名 森 14:00		13:30 脂肪バイバイ 常田	13:00★★★ ソフトエアロ 先着20名 大池 13:45	13:15★ ハードコア 先着9名 森 13:45		13:15	13:15★ パイラパイラ BAILABAILA 先着20名 藤井 14:00	13:15★★★ ハードコア 先着9名 森 13:45	13:15★ コリオ スパイラル 先着20名 太田 14:00	13:30★ 筋 コンディショニング 先着9名 森 14:00			13:40 アクアピクス 橋詰 14:25	13:15★ ポティストレッチ シャワー 先着20名 DAP 14:00											
14:15★ パイラパイラ BAILABAILA 先着20名 宮本綾 15:00	14:15★ コアトレ 先着9名 森 14:45		はじめてプール 常田	14:15★★★ 筋トレ ストレッチ 先着20名 北澤 15:00	14:30★ コアトレ 先着9名 森 15:00		基礎クロール 常田	14:00★ はじめて ステップ 先着16名 大池 14:30	14:15★ パイラパイラ BAILABAILA 先着20名 藤井 15:00		14:00★ コアトレ 先着9名 森 14:30	14:15★ パイラパイラ BAILABAILA 先着20名 藤井 15:00	14:00★ コアトレ 先着9名 森 14:30	14:15★ ボールDE フィット 先着20名 山本 14:45	15:00★ マット サイエンス 先着20名 山本 15:30				14:15★ Jazz Funk Hip-Hop 入門 先着20名 DAP 15:00	13:15★ からだジャンプ ゴールド 先着8名 大池 13:45										
			基礎背泳ぎ 常田 15:00	基礎クロール 常田 15:00	基礎背泳ぎ 常田 15:00		基礎背泳ぎ 常田 15:00	15:00★ ミラクル ストレッチ 先着8名 勝又 15:30	15:00★ ミラクル ストレッチ 先着8名 勝又 15:30		15:00★ ミラクル ストレッチ 先着8名 勝又 15:30	15:00★ ミラクル ストレッチ 先着8名 勝又 15:30	15:00★ ミラクル ストレッチ 先着8名 勝又 15:30	15:00★ マット サイエンス 先着20名 山本 15:30					15:00 アクアピクス 橋詰 14:25	15:00 DSJFH トレーニング DAP 15:45	15:45 JFH コリオ DAP 17:00	17:15 DAP STYLE JAZZ DAP 19:30	19:45★★★ ボディ パンプ45 先着20名 森 20:30							
				19:15★★★ Jazz Funk Hip-Hop 先着20名 DAP 20:00	20:00★★★ バランス フロー 先着9名 市川千 20:30		20:30 アクアピクス 近藤 21:15	19:15★★★ 筋トレ ストレッチ 先着20名 北澤 20:00	20:15★★★ ボディ パンプ45 先着20名 中山 21:00		20:30	19:30★★★ ボディ パンプ45 先着20名 森 20:15	20:35★★★ ボディ コンバット45 先着20名 中山 21:20	19:15★ 初めて エアロ 先着20名 北澤 20:00	20:15★ ボール コンディショニング 先着9名 北澤 20:45				20:30 プレスト &フライ 松澤 21:15											
19:45★★★ GRIT 先着15名 森 20:15			20:30 クロール &バック 中澤 21:15	20:15 Basic Jazz DAP STAFF 21:30	20:45★ リラックス ヨガ 先着9名 市川千 21:15						20:30																			
マシジウム・プール利用 21:30まで																														
開館 22:00																														

休館日

- ①スタジオの定員制（整理券）です。定員はプログラムでご確認ください。
- ②整理券は全て60分前に配布致します。
- ③体調不良以外での遅れての入場、終了時間前の退場はお止め下さい。
- ④入場・退場の際に手指の消毒、マスクの着用にご協力ください。

①13:15~パイラパイラ
②14:15~パイラパイラ
どちらか片方のみ受講可能です

祝日
9月1日
敬老の日
9月2日
秋分の日
9月3日
9月4日
9月5日
9月6日
9月7日
9月8日
9月9日
9月10日
9月11日
9月12日
9月13日
9月14日
9月15日
9月16日
9月17日
9月18日
9月19日
9月20日
9月21日
9月22日
9月23日
9月24日
9月25日
9月26日
9月27日
9月28日
9月29日
9月30日

マシジウム・プール利用
開館 18:00
閉館 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
アクアプログラム
顔に水をつけない
初心者大歓迎!!
スイムプログラム
①初級プログラム
②中級者プログラム
③上級者プログラム
ダンス・有酸素プログラム
筋力プログラム
コンディショニングプログラム
LES MILLSプログラム
活活くらぶ
チケット制
4回4,400円
8回6,600円
12回8,800円
アッヨガ
1回220円
ダイエツトヨーガ
1回550円
美・姿勢
コンディショニング
1回550円



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。