2021年　10月1日より　スタジオ・プールレッスンスケジュール

日曜日

スタジオA

- 10:30 ラテンマスター 1回550円 鈴木11:40 定員18名
- 13:00★★ NEW ボディコンバット45 夏目13:45 定員18名
- 14:10 ★★ NEW ボディパンプ45 夏目 14:55 定員20名

通常営業終了　18:00

スタジオプログラム

★ 初心者向け
★★ 初級者向け
★★★ 初・中級者向け
★★★★ 中・上級者向け
★★★★★ 上級者向け

プールレッスン
初心者大歓迎！！
◎ 顔に水をつけないプログラム
スイム初級プログラム
㊥ スイム中級プログラム
㊦ スイム上級プログラム
週替わり：館内掲示をご確認ください
NEW 新レッスン

スタジオB

プール

- 14:30～15:30 ㊥ チャレンジスイム 内川
- 15:30～16:30 ㊦ やさしいメニューマスターズ

月曜日

スタジオA

- 10:30 ★ 太極舞 宮本綾11:00 定員18名
- 11:15 ★ ハウスワークアウトX 宮本綾11:45 定員18名
- 12:00 ★★★★★ がんばるエアロ 熊谷 12:45 定員18名
- 13:00 ★★ ボディパンプ45 三井 13:45 定員20名
- 14:00★ NEW マットサイエンス 山本 14:45 定員20名
- 15:00 NEW バレエエクササイズ 1回550円 宮本有香里 16:10 定員20名
- 19:00 ★★ エアロスタークロス 宮本綾19:45 定員18名
- 20:05 ★★ ボディコンバット45 夏目20:50 先着18名

スタジオB

- 11:50★ 筋トレストレッチ 三井 12:20定員8名

プール

- 10:30～11:00 ◎ 水中運動 水野
- 11:00～12:00 ㊥ チャレンジスイム 水野
- 12:00～12:30 ㊥ スタート＆ターン 水野
- NEW 14:00～14:40 ドリルマスター 三井
- 20:15～21:00 初めて4種目 福田彩

有人営業終了　22:00

火曜日

スタジオA

- 10:30 ★ ハワイアンフラ YFSスタッフ 11:00 先着18名
- 11:15★ ボディコンバット30 千彬 11:45 先着18名
- 12:00★ ZUMBA 名取12:30 定員18名
- 12:45★ NEW yoga ヨガ 市川13:15 定員20名
- 13:30★★★ ヒップホップ 倉島 14:15 定員18名
- 14:30 ★★ ソフトエアロ 藤井 15:00 定員18名
- 15:15 ★ BAILA BAILA バイラバイラ 15:45 藤井 定員18名
- 16:00 ★★ ソフトエアロ 藤井16:30 定員18名
- 16:45 ★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井17:15 定員18名
- 19:00 ★ ハウスワークアウトX 藤井 19:45 定員18名
- 20:00 ★★ 初・中級エアロ 20:30 宮本綾 定員18名
- 20:45 ★ ボディコンバット30 福田21:15 先着18名

スタジオB

- 13:30 ダイエット教室 有料14:30
- 14:50 ★ NEW アロマストレッチ 15:20 千彬 定員8名

プール

- 10:30～11:00 ◎ やさしいアクア 千彬
- 11:00～11:30 ◎ ウォーク＆ジョグ 武江
- 11:30～12:00 呼吸してクロール 武江
- 12:15～12:45 フィンスイム 武江
- 12:45～13:15 スタート＆ターン 武江
- 13:30～14:15 お好みスイム 武江
- 20:30～21:15 週替わり 奇数週　水中運動 偶数週　フィンスイム 内川

有人営業終了　22:00

水曜日

スタジオA

- 10:30 ★ はじめてエアロ 鈴木 11:00 定員18名
- 11:15 ★ はじめてエアロ 鈴木 11:45 定員18名
- 12:00★★★★ エアロ＆シェイプ 倉島 12:30 定員18名
- 12:45 ★ ハウスワークアウトX 宮本綾 13:15 定員18名
- 13:30★ ピラティス 市川 14:00 定員20名
- 14:15 ★★ ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｽﾃｯﾌﾟ1 市川 14:45 定員18名
- 15:00 ★ GYRO KINESIS® 定員20名 市川 15:45
- 19:00 ★ はじめてエアロ 鈴木 19:45 定員18名
- 20:00 ★ BAILA BAILA バイラバイラ 20:30 熊谷 定員18名
- 20:45★★ ボディパンプ30 三井　21:15 定員20名

スタジオB

- 11:50 ★ 筋トレストレッチ 内川 12:20定員8名
- 12:50 ★ 筋トレストレッチ 三井 13:20定員8名

プール

- 10:30～11:30 ㊦ らくらく4種目 内川
- 11:30～12:15 ㊦ やさしいマスターズ 三井
- 13:00～13:30 初めてプール 初めてキック 武江
- 13:30～14:00 初めてスイム 武江

有人営業終了　22:00

木曜日

セルフ営業

金曜日

スタジオA

- 10:30 ★ コンディショニングコア 湯本11:00 定員20名
- 11:15★ ビギナーヒップホップ 倉島 11:45 定員18名
- 12:00★ ビギナーヒップホップ 倉島12:30 定員18名
- 12:45★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井　13:30 定員18名
- 13:45★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井　14:30 定員18名
- 14:45 ★★ ボディコンバット45 千彬 15:30 先着18名
- 19:10 ★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 20:00 定員18名
- 20:20★★ ボディパンプ45 彩夏　21:05 定員20名

スタジオB

- 11:50 ★ 筋トレストレッチ 内川 12:20定員8名
- 13:00 ★ 骨盤調整ヨガ 宮本綾13:30 定員8名
- 13:30 ダイエット教室 有料14:30
- 14:45★ ソフトヨガ 藤井 15:15 定員8名

プール

- 10:45～11:40 ◎ アクアジョイ 福田
- 11:55～12:35 サップヨガ４０ 宮本綾　先着10名
- 13:30～14:30 ㊥ チャレンジスイム 内川
- 14:30～15:00 ㊥ スタート＆ターン 内川

有人営業終了　22:00

土曜日

スタジオA

- 10:30 はじめてエアロ 倉島 11:00 定員18名
- 11:15 はじめてエアロ 倉島 11:45 定員18名
- 12:00 ★ ダンスエアロ 倉島 12:30 定員18名
- 12:45★★ ボディパンプ45 福田　13:30 定員20名
- 13:55 ★★★★ スーパーＬｏｗ 倉島 14:25 定員18名
- 14:40★ ラテンＥＸ コンサルサ 鈴木 15:25 定員18名
- 18:45★ NEW ボディパンプ45 彩夏　19:30 定員20名
- 19:50 ★★ NEW ボディコンバット45 福田　20:35 先着18名

スタジオB

- 12:15★ NEW コンディショニングコア 湯本12:45 定員８名
- 13:10★ NEW ストレッチポール 湯本 13:40 定員6名

プール

- 12:40 チャレンジメニュー 練習 13:25
- 12:40 はじめてスイム 13:25 武江

有人営業終了　21:30

祝日

スタジオA

祝日のプールレッスンは特別レッスンとさせて頂きます。

通常営業終了　18:00

レッスン開始30分前にフロントにて整理券をお配りしております。

詳細につきましてフロントまでお問い合わせください。

有料クラス
サップヨガ
先着10名１回220円

ダイエット教室
2か月全16回

スタジオB

祝日のスタジオレッスン・担当インストラクターは館内掲示板にてご確認下さい。

参加者の間隔を充分に確保するため、人数制限となります。
レッスン開始３０分前から整理券を配布致します。
配布時間までは密集になるような行為は禁止です。配布時間前にフロント前にお待ちいただくことはお断りしております。
ご参加の方は、必ずマスクの着用・アルコール消毒をお願い致します。
受講証配布時間に定員以上の参加希望があった場合は、抽選にて選考させていただきます。
配布順は当選順にて配布いたします。
青枠プログラムは、お一人どちらか１レッスンのみの参加となります。
ご参加の方は、必ず館内掲示のご確認をお願い致します。
今後の新型コロナウイルス感染症に伴い状況によっては急な休講・休止・変更する場合がございますので予めご了承ください。皆様のご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

SAM24 スポーツネットワーク SAM長野三輪