

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

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	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオレッスン	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			開館 8:00		
10:30	エアロ & シェイブ 高橋 11:15					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 お水に浮かそう 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			9:30 学童		
11:00	11:20 ジャンプワーク 高橋 11:50	10:45 運動機能改善プログラム 11:45			11:05 初心者のための筋肉をつけるエアロ 高橋 11:50	11:00 ストレッチウォーク 11:30		11:00 エアロ & シェイブ 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 バイラバイラ 奥原 11:35	11:15 ファンクショナルトレーニング(中級) 中村 11:45	12:00 学童			11:30 学童		
12:00	12:00 カラダメンテエクササイズ 高橋 12:50	12:00 目指せ個人モデル 12:30	12:00 基礎バタフライ 12:30	休館	12:00 ZUMBA® 奥原 12:45	12:05 トータル500m 12:35	12:15 はじめて平泳ぎ 12:45	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	12:00 はじめてクロール背泳ぎ 平泳ぎ 11:50		12:00 ヒップホップ MARINO 12:40		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 学童			12:30 はじめてフィンスイム 13:00		
13:00	13:00 SH'BAM MARINO 13:45	12:35 中級フィンスイム 13:05			13:00 GRIT 山本 13:30	12:50 メニュースイム 13:20	13:10 K-POP KARIN 13:55	13:00 ファンクショナルトレーニング(初級) 中村 13:30	13:00 ファンクショナルトレーニング(初級) 中村 13:30	12:50 中級フィンスイム 13:20	13:00 Dancer's...XX		13:00 ZUMBA® MARINO 14:15		12:30 がんばれスイム 13:15	12:40 GRIT 水嶋 13:25		13:00 ファンクショナルトレーニング(初級) 山本 13:30	14:00 学童		13:45 BODY BALANCE 内藤 14:30	
14:00	13:50 パレエ 武田 15:05	13:30 やさしいアクア 14:00	14:30 がんばれバタフライクロール 15:00		13:40 LesMILLS CORE 宮坂 14:10	13:25 スタート 13:55	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 やさしいアクア 13:55	14:30 がんばれ背泳ぎ平泳ぎ 15:00		14:30 BODY BALANCE 内藤 15:15		13:20 スタート 13:35	14:05 のびのびヨーガ 平林 14:45		15:00 学童			14:45 BODY COMBAT 内藤 15:30		
15:00	15:15 BODY PUMP 中村 16:00				14:20 楽しく走るエアロ 西沢 15:10			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			15:20 コア&ストレッチ 山本 16:00		13:45 ゆったりフィンスイム 14:15	15:20 コア&ストレッチ 山本 16:00		16:15 ファンクショナルトレーニング(初級) 山本 16:45	15:00 学童		15:40 ジャンプワーク 内藤 16:10	15:00 学童	
16:00																		16:30 学童		16:30 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																						
17:30			学童				学童				学童			学童								
18:00		18:00 ファンクショナルトレーニング(中級) 中村 18:30	スイミング教室				スイミング教室				スイミング教室			スイミング教室								
18:30																						
19:00	18:50 ヨーガ 宮本 19:40				18:45 ラテンエアロ 奥原 19:30																	
19:30		19:30 ダイエット教室 春・夏 秋・冬 中村 20:30	選手・育成コース		19:40 ヨーガ 宮本 20:25		選手・育成コース				選手・育成コース			選手・育成コース								
20:00	20:00 エアロ & シェイブ 西沢 20:40				20:30 バイラバイラ 赤羽 21:15																	
20:30					20:30 ZUMBA® 赤羽 22:00																	
21:00	21:00 LesMILLS CORE 宮坂 21:45				21:20 ZUMBA® 赤羽 22:00																	
21:30																						
22:00																						
22:30	マシンジム・プール利用 22:30まで				マシンジム・プール利用 22:30まで			マシンジム・プール利用 22:30まで			マシンジム・プール利用 22:30まで			マシンジム・プール利用 22:30まで			マシンジム・プール利用 22:30まで			マシンジム・プール利用 22:30まで		
	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		

土・日・祝のプール利用
可能時間は、平日と同様
10:00~となります。

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
掲示板上にて
ご確認下さい。

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!

※選手コースの練習が入る場合がございます

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。

感染防止の為、全レッスン定員制とさせていただきます。

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12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。

- ★...新プログラム
- ★...時間、曜日、又は内容変更プログラム
- ブラインドフィットネス
- スタジオ子供レッスン
- 整理券必要プログラム
- 有料プログラム
- ダイエット教室(有料2か月)
- プールレッスン
- スイム初級プログラム
- プールレッスン
- スイム中級プログラム
- プールレッスン
- スイム上級プログラム
- プールレッスン
- ウォーキング系プログラム
- プールレッスン
- 脂肪燃焼プログラム

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。