

2023年8月20日(日) より

SAM松本 スタジオ・プールレッスンスケジュール

※有料レッスンポイントカードあります♪

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日			祝日			
	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	
10:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	休館日	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	10:00
10:30				10:15★ ウェーブ ストレッチ			10:15★ モーニング エアロ			10:15★ ENJOY ストレッチ				10:00★ フラダンス 開講日は 掲示板上に 1回220円 ※11:00		9:30 子供 スイミング スクール			9:30 子供 スイミング スクール			10:30	
11:00	10:50★ ステップ コンピネーション 市川11:35	10:45 やさしいアクア 11:15		10:30★ バレエ (初級) 武田 11:40			11:05★ ジャンプワーク エアロ& シェイプ			11:05★ ソフト エアロ				10:50★ ソフト エアロ 大沢11:35		11:05 幼児～ 小学2年生 バレエ			10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(限)11:15			11:00	
11:30	11:45★ ボディ コンパット45 小林12:30	11:50★ ジャイロ キネシス 市川12:50		11:50★ バレエ エクササイズ 武田12:50			12:00★ ボディ バランス 内藤12:45			12:00★ BODY JAM 小宮山12:30				11:40★ ピンポン 教室 後木12:40		11:55 小学3年生 ～6年生 バレエ			11:20★ ジャンプワーク 西沢(限)11:50			11:30	
12:00	12:35★ BODY JAM 小宮山13:05	12:05 楽しい初心者水泳 有料330円		12:00★ ボディ バランス 内藤12:45			12:30★ GRIT 片瀬13:00			12:30★ ENJOY B・D・T 池内13:00			休館日	12:45★ ボディ パンパ45 片瀬13:30		12:00 スイミング スクール			12:15 エアロ &シェイプ 西沢(限)13:00			12:00	
12:30	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山14:10	13:00 パワースイム クロール &背泳ぎ ※2.5m泳げる方		13:05★ パワー系 上級フィン エアロ 内藤13:55			13:10★ ストリート ダンス YOSHIKI 14:40			13:40★ ボディ バランス45 MAKI14:25				13:00★ ラテンエアロ 奥原 13:45		13:00 スイミング スクール			13:15★ ゆるゆる ウェーブストレッチ 大沢14:00			12:30	
13:00	14:20★ SH'BAM 川村 15:05	14:00 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				13:50★ ズンバ 奥原 14:35		13:30 ファンクショナル アドバンス コース 1100円 14:30			14:10★ はじめてステップ 大沢14:40			13:00	
13:30	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				14:55★ GRIT 小林15:25		14:30 ファンクショナル アドバンス コース 1100円 14:30			14:10★ はじめてステップ 大沢14:40			13:30	
14:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05			休館日	15:35★ ボディ コンパット 片瀬16:20		15:00 子供 スイミング スクール			15:00 子供 スイミング スクール			14:00	
14:30	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				16:30 キッズ チャダンス (年長～) KARIN 17:30		17:30 選手 コース			17:00 選手 コース			14:30	
15:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				17:30 ファンクショナル アドバンス コース 1100円 18:30		17:30 選手 コース			17:00 選手 コース			15:00	
15:30	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				18:50 CORE 川村 19:35		18:45 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			15:30	
16:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05			休館日	19:45★ ボディ パンパ 降旗20:30		19:30 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			16:00	
16:30	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				20:00★ コアパワー ヨガ 池内20:30		20:00 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			16:30	
17:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				20:45★ TONE 横山21:20		20:45 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			17:00	
17:30	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				21:00★ ボディ コンパット45		21:00 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			17:30	
18:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05			休館日	21:15★ ボディ コンパット45		21:15 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			18:00	
18:30	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				21:30★ ボディ コンパット45		21:30 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			18:30	
19:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				21:45★ ボディ コンパット45		21:45 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			19:00	
19:30	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				22:00★ ボディ コンパット45		22:00 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			19:30	
20:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05			休館日	22:15★ ボディ コンパット45		22:15 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			20:00	
20:30	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				22:30★ ボディ コンパット45		22:30 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			20:30	
21:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				22:45★ ボディ コンパット45		22:45 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			21:00	
21:30	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				23:00★ ボディ コンパット45		23:00 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			21:30	
22:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05			休館日	23:15★ ボディ コンパット45		23:15 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			22:00	
22:30	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				23:30★ ボディ コンパット45		23:30 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			22:30	
23:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	14:45 池内		14:05★ ボディ パンパ45 降旗14:50			14:10★ CORE 川村 14:55			14:35★ GRIT MAKI15:05				23:45★ ボディ コンパット45		23:45 メニュー フィン45 19:30			17:30 選手 コース			23:00	

★第1スタジオ→定員25名 ★第2スタジオ→定員16名 ★整理券が必要なレッスン→レッスンごと定員が異なります

有料レッスンは2日前より予約可！TELまたはフロントにて