2023年9月18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

セルフ営業

月曜日

開館　10：00

- 10:15★ スローエアロビック 北澤 11:00
- 11:15★★ 有料 エアロ＆ストレッチ 先着24名 倉島 12:05
- 11:30★ イストレ 定員15名 常田 12:10
- 11:15★ 有料 活き活きくらぶ 北澤 12:15
- 11:30 基礎クロール ★ 松澤
- 12:05 基礎平水ぎ ★★ 松澤 12:35
- 12:15★ ヨガ 市川千13:00
- 13:10 アクアフィットネス ★ 勝又
- 13:15★★★ 頑張るエアロ 宮本 14:00
- 13:55 はじめてプール ★ 常田
- 14:15★ バイラバイラBAILABAILA 宮本 15:00
- 14:15★ ととのえるヨガ YUKA15:00
- 14:30 基礎クロール ★ 常田 15:05
- 19:45★★ CORE30 定員20名 松澤 20:15
- 20:30★★ ボディコンバット45 宮本 21:15
- 20:30 クロール＆バック ★ 中澤 21:15

プール利用　21:30まで
有人営業終了　22:00

火曜日

開館　10：00

- 10:15★ ハウスワークアウト 藤井 11:00
- 10:15★ ウェーブストレッチ 定員12名 山本 11:00
- 11:15★★ サーキットエアロ 山本 12:00
- 11:15★～★★ GYRO KINESIS® 先着12名 市川 12:15
- 12:15★ マットサイエンス 山本 13:00
- 13:00★ 有料 活き活きくらぶ 北澤 14:00
- 13:15★ ハワイアンフラ YFS 14:00
- 14:15★★ セルフコンディショニング 北澤 15:00
- 10:30 らくらく4種目 ★★ 中澤 11:30
- 13:20 脂肪バイバイ ★ 常田 13:55
- 14:30 基礎クロール ★ 常田
- 14:30 基礎背泳ぎ ★ 常田 15:00
- 19:15★ DANCE FUSION DAP 20:00
- 19:35★★ セルフコンディショニング 北澤 20:20
- 20:15★～★★ 有料 DANCE ARTS DAP 21:30
- 20:30★ フローヨガ 市川千21:15
- 20:30 アクアビクス ★ 宮本綾 21:15

プール利用　21:30まで
有人営業終了　22:00

水曜日

開館　10：00

- 10:15★ 初級エアロ 名取 11:00
- 10:15★ のび～るストレッチ 常田 10:55
- 11:15★ ズンバ 名取 12:00
- 11:15★ ゆるヨガ 市川千12:00
- 11:00 メニューマスターズ60 ★★★ 松澤 12:00
- 12:15★★ セルフコンディショニング 北澤 13:00
- 12:15★ からだジャンプ 定員15名 大池 13:00
- 13:10 有料 アクアフィットネス ★ 北澤 13:55
- 13:15★★ 中級エアロ 大池 14:00
- 13:15★ ミラクルストレッチ 定員10名 勝又 13:55
- 14:15★ はじめてステップ 定員16名 大池 14:45
- 14:30 基礎バタフライ ★★ 北澤
- 14:30 フィンスイム ★★ 北澤 15:00
- 19:15★ 初級エアロ 北澤 20:00
- 20:10★ ボディパンプ30 先着20名 小林 20:40
- 20:15★★ セルフコンディショニング 北澤 21:00
- 20:50 フィンスイム ★★ 水野 21:20

プール利用　21:30まで
有人営業終了　22:00

木曜日

開館　10：00

- 10:15★★ 中級エアロ 宮本 11:00
- 10:30★ ととのえるヨガ 定員12名 YUKA11:15
- 11:15★★ 有料 JAZZ＆Hip-Hop 先着24名 倉島 12:05
- 11:30 基礎背泳ぎ ★ 小林
- 12:15★ 美・整・活 先着24名 倉島 13:05
- 12:05 基礎バタフライ ★★ 小林 12:35
- 13:15★ ハウスワークアウトX 藤井 14:00
- 13:15★ コアトレ 松澤 13:55
- 13:55 基礎背泳ぎ ★ 水野
- 14:15★ バイラバイラBAILABAILA 藤井 15:00
- 14:30 基礎平水ぎ ★★ 水野 15:00
- 19:15★★ 中級エアロ 宮本 20:00
- 20:15★ バイラバイラBAILABAILA 宮本 21:00

プール利用　21:30まで
有人営業終了　22:00

金曜日

開館　10：00

- 10:15★～★★ 姿勢改善ピラティス 市川 11:00
- 11:15★★ コンビネーションステップ1 定員16名 市川 12:00
- 11:15★★ ポールコンディショニング 先着11名 北澤 12:00
- 12:10★ 有料 活き活きくらぶ 北澤 13:10
- 11:40 有料 サップヨガ40 先着10名 ★ 市川千 12:20
- 12:15★ ディスコワールド 太田 13:00
- 12:30 有料 ダイエットヨーガ 先着10名 ★ 橋詰 13:30
- 13:15★ ズンバ 太田 14:00
- 13:15★ ミラクルストレッチ 定員10名 勝又 13:55
- 13:40 アクアビクス ★ 橋詰 14:25
- 14:15★ ボディパンプ30 定員20名 小林 14:45
- 19:30★ ボディパンプ45 定員20名 夏目 20:15
- 19:15★★ ポールコンディショニング 定員11名 北澤 20:00
- 20:30★★ ボディコンバット45 夏目 21:15
- 20:30 メニューマスターズ45 ★★★ 松澤 21:15
- 20:30 ブレスト＆フライ ★ 松澤 21:15

プール利用　21:30まで
有人営業終了　22:00

土曜日

開館　10：00

- 10:15★ エンジョイ体操 大池 11:00
- 11:15★★ 中級エアロ 大池 12:00
- 12:15★ バランスコーディネーション 大池 13:00
- 12:30 らくらく4種目 ★★ 松澤 13:05
- 13:05 フィンスイム ★★ 松澤 13:35
- 13:15★ リカバリーストレッチ DAP 14:00
- 14:15★ DANCE FUSION DAP 15:00
- 15:15★～★★ 有料 DANCE ARTS DAP 16:45
- 19:15★★ ボディコンバット45 宮本 20:00
- 20:15★ ヨガ 市川千20:45

『ヨガ』は第2・4土曜のみ

プール利用　21:00まで
有人営業終了　21:30

祝日

開館 10：00

指導のレッスン・担当インストラクターは館内掲示板にてご確認下さい。

プール利用 17:30まで
有人営業終了 18:00

スタジオプログラム
★ 初級向け
★★ 中級向け
★★★ 上級向け
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 8回6,600円
サップヨガ 1回220円
その他 1回550円
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
★ 初級向け
★★ 中級向け
★★★ 上級向け

変更有

①定員を設けているレッスンを『定員』もしくは『先着』に分類します。
②『定員〇〇名』のレッスンは整理券がありません。レッスン入場時に定員に達した時点で満員とし、以降の入場をお断りさせていただきます。
③『先着〇〇名』のレッスンはレッスン開始1時間前より1階受付にて整理券を発券致します。整理券をお持ちの方のみレッスンへの参加が可能となります。
　整理番号順で入場となります。番号をお呼びした際にいらっしゃらない場合は、次の番号をお持ちの方を優先してご入場いただきます。
③有料レッスンは先着順とし、当日10：00より1階受付にて発券致します。
④すべてのレッスンは緊急時以外での5分以上遅れての入場、終了時間前の退出はご遠慮ください。（プールレッスンも同様）
⑤スタジオならびにカルチャー、トレーニングルームレッスンの入場は開始5分前です。

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。