

2023年12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	プール	
	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																				
10:30	10:15 エアロ &シェイプ 高橋 11:00		10:30 ベビー スイミング	10:15 運動後ウェア ストレッチング 高橋 11:00		10:30 ストレッチウォーク 11:00	10:20 ボール ストレッチ 西沢 10:50	10:30 お水に浮こう 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	10:30 ベビー スイミング 11:30	10:30 やさしい エアロ 水嶋 11:30		9:00 学童 スイミング教室			9:30 学童 スイミング教室			
11:00	11:10 ジャンプ ワーク 高橋 11:50	12名	11:30 キンダー スイミング	11:05 初心者向けの 筋肉をつける エアロ 高橋 11:50		11:00 脂肪バイバイ 11:30	11:00 エアロ &シェイプ 西沢 11:45	11:15 はじめてフィンスイム 11:45	10:55 ソフトエアロ 平林 11:40	11:05 基礎クロール 11:35		11:35 ファンク ジョナル トレーニング (中級) 中村 11:45		12:00 学童 スイミング教室			11:30			
11:30			12:00 目指せ 個人トレーニング 12:30			11:40 トータル500m 12:10		12:00 バタフライ&平泳ぎ 12:45	12:00 ヒップホップ MARINO 12:40	11:40 アクアピクス 12:25		12:30 お腹&ヒップ 引き締め 西沢 13:00					12:30 はじめてスイム 13:00			
12:00	12:00 ゆったり ヨガ 高橋 12:45		12:35 中級フィンスイム 13:05	12:00 ZUMBA® 奥原 12:45		12:15 基礎バタフライ 12:45	12:30 ファンク ジョナル プログラム 中村 13:00	12:50 中級フィンスイム 13:20		12:30 はじめて背泳ぎ 13:00		13:10 ビューティ エアロ 西沢 14:00								
12:30			13:10 はじめてターン 13:25	12:55 LesMILLS CORE 宮坂 13:25		13:00 SUPヨガ ※第2・第4水曜は休講 13:40	13:20 K-POP KARIN 14:05	13:25 やさしいアクア 13:55	13:00 Dancer's ...XX ZUMBA® MARINO 14:15	13:00 がんばれスイム 13:45		14:10 のびのび ヨガ 平林 15:10								
13:00	13:25 SH'BAM MARINO 14:10		13:30 やさしいアクア 14:00	13:35 BODY COMBAT 木下 14:20		14:30 がんばれスイム 15:00	14:10 チアダンス KARIN 14:55		14:30 BODY BALANCE 内藤 15:15	13:50 スタート 14:05										
13:30		14名	14:00 スタート 14:30	14:30 楽しく走る エアロ 西沢 15:15			15:00 からだ らくらく教室 木下 15:30			14:30 がんばれクロール &背泳ぎ 15:00										
14:00	14:30 BODY PUMP 中村 15:15		14:30 がんばれバタフライ 平泳ぎ &アップ400m 15:15				15:40 フレイル予防 エアロ 大池 16:25													
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00			16:15 学童 スイミング教室			16:15 学童 スイミング教室		16:15 学童 スイミング教室	16:30 幼児バレエ (4歳~1年生) 17:20	16:15 学童 スイミング教室										
17:30							17:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:30		17:00 キッズバレエ (2年生以上) 18:00	18:30 キッズ ヒップホップ (初・中級) 19:30		18:45 BODY PUMP 中村 19:15								
18:00	18:50 ヨガ 宮本 19:40		18:30 選手・育成 コース	18:45 ラテンエアロ 奥原 19:30		19:30 選手・育成 コース	19:40 SH'BAM MARINO 20:10	19:30 ダイエツ 教室 春・夏 秋・冬	18:45 BODY PUMP 中村 19:15	19:30 ZUMBA® MARINO 20:00										
18:30			19:30 ダイエツ 教室 春・夏 秋・冬	19:40 ヨガ 宮本 20:25		21:00 はじめてスイム 21:30	20:30 BODY COMBAT 内藤 21:15		19:30 ZUMBA® MARINO 20:00	20:05 ピラティス 水嶋 20:45										
19:00			21:00 選手・育成 コース	20:30 バイラバイラ 赤羽 21:15			21:25 BODY BALANCE 内藤 22:10		20:05 ピラティス 水嶋 20:45	21:00 GRIT 水嶋 21:30										
19:30	20:00 LesMILLS CORE 宮坂 20:45			20:30 ZUMBA® 赤羽 22:00					21:00 GRIT 水嶋 21:30											
20:00																				
20:30	20:55 はじめて ステップ 西沢 21:35	16名																		
21:00																				
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	

※選手コースの練習が入る場合がございます

※ファンクジョナルプログラムのみ 330円(税込)

※ファンクジョナルトレーニング 初級330円(税込) 中級550円(税込)

※各種フィンスイム、SUPヨガ 220円(税込)

各種有料プログラムは、全て1Fフロントでの受付となります。

・整理券が必要なプログラムは、プログラム毎定員が異なります。1Fフロントで整理券を受け取り頂いた上でご参加ください。

・スタジオ有料プログラム 550円(税込)

・ファンクジョナルプログラムのみ 330円(税込)

・ファンクジョナルトレーニング 初級330円(税込) 中級550円(税込)

・各種フィンスイム、SUPヨガ 220円(税込)

～スタジオプログラム～

・・・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

ダイエツ教室(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

掲示板上にてご確認ください。

スタッフレッスン

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

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。