2024年　1月5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
- NEW 14:00 ★★ 週替わり 奇数週 ボディパンプ45 定員25名 偶数週 ボディコンバット45 彩夏 14:45

スタジオB

プール
- 14:30～15:30 ㊤ やさしいメニューマスターズ

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

月曜日

スタジオA
- 11:00 ★ ラテンEXコンサルサ® 鈴木 11:45
- 12:00 ★★★★★ がんばるエアロ 熊谷 12:45
- 13:00 ★★ ボディパンプ45 彩夏 13:45 定員25名
- 14:00★ マットサイエンス 山本 14:45 定員25名
- 15:00 バレエエクササイズ 1回550円 宮本有香里 16:10
- 19:30 ★★ ボディパンプ45 夏目 20:15 定員25名
- 20:30 ★★ ボディコンバット45 夏目 21:15

スタジオB
- 12:00 美温活リンパストレッチ® 鈴木 13:00 3ヶ月限定 定員6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 14:15～15:00 ドリルマスター 彩夏
- 20:30～21:15 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 11:15
- 11:35 ★ ZUMBA 名取12:20
- 12:40 ★★★ ヒップホップ 倉島 13:25
- 13:45★ yoga ヨガ 市川14:15 定員25名
- 14:30 ★★ ソフトエアロ 藤井 15:15
- 15:30 ★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井 16:15
- 19:00 ★ ハウスワークアウトX 藤井 19:45
- 20:00 ★★ ラテンFANショート 鈴木 20:30
- 20:45 ★ 美温活リンパストレッチ㊥ショート 鈴木 21:15 有料330円

スタジオB
- 13:40 GYRO KINESIS® 市川 14:40 定員5名
- 15:20 ★ アロマストレッチ 15:50 彩夏 定員10名
- 20:45～月の1回目は、ラテンマスターとなります。有料330円

プール
- 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
- 12:00～12:30 フィンスイム 武江
- 12:40 SUPヨガ 13:20 市川千 有料220円
- 12:45 ポイントレッスン 13:15 武江 有料330円
- 13:30～14:15 お好みスイム 武江
- NEW 20:30～21:15 ㊥ フィンスイム 内川

有人営業終了　22:00

水曜日

スタジオA
- 11:00 ★ はじめてエアロ 鈴木 11:45
- 12:00★★★★ エアロ＆シェイプ 倉島 12:30
- 13:00 ★ ピラティス 市川 13:30 定員22名
- 13:45★★ ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｽﾃｯﾌﾟｽﾃｯﾌﾟ 定員22名 市川 14:30
- 14:45 ★ GYRO KINESIS® 定員20名 市川 15:30
- 19:00 ★ はじめてエアロ 鈴木 19:45
- 20:00 ★ BAILA BAILA バイラバイラ 熊谷 20:30
- 20:45★★ ボディパンプ30 三井 21:15 定員25名

スタジオB
- 10:30 気づきのピラティス 市川 11:40 定員6名
- 11:50 ★ 筋トレストレッチ 三井 12:20 定員10名
- 12:45 Dance revolution 倉島 13:45 定員6名

プール
- 11:00 ～ 12:00 ㊤ らくらく4種目 水野
- NEW 12:30～13:15 基本スイム 武江
- NEW 14:30～15:15 週替わり 奇数週 初めて背泳ぎ 偶数週 初めてクロール 彩夏

有人営業終了　22:00

木曜日

セルフ営業

金曜日

スタジオA
- 10:20★ コンディショニングコア 湯本11:05 定員25名
- 11:15 FreeStyle Dance 12:20 有料550円 倉島 定員25名
- 12:45★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井 13:30
- 13:45★ ハウスワークアウトX 藤井 14:30
- 14:45★★ ボディコンバット45 福田 15:30
- 19:10 ★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 20:00
- 20:20★★ ボディパンプ45 彩夏 21:05 定員25名

スタジオB
- 12:30 スタートDance 倉島 13:30 3ヶ月限定 定員8名
- 14:45★ ソフトヨガ 藤井 15:15 定員12名

プール
- 11:00～11:45 ◎ アクアビクス 福田
- NEW 12:30～13:30 シルバー健康スイム 定員6名 有料550円 60歳以上 彩夏
- 14:00 ～ 15:00 ㊤ マスターズ 内川

有人営業終了　22:00

土曜日

スタジオA
- 11:00 はじめてエアロ 倉島 11:30
- 11:45 ★ ダンスエアロ 倉島 12:30
- 12:45★★ ボディパンプ45 福田 13:30 定員25名
- 13:55 ★★★★ スーパーLow 倉島 14:25
- 14:40★ ラテンEXコンサルサ® 鈴木 15:25
- NEW 19:45 ★★ 週替わり 偶数週 ボディパンプ45 定員25名 奇数週 ボディコンバット45 彩夏 20:30

スタジオB
- 12:00★ コンディショニングコア 湯本12:30 定員10名
- 12:45 ★ アロマストレッチ 湯本 13:15 定員10名

プール
- 12:40 チャレンジメニュー練習 13:25
- NEW 12:40 基本スイム 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。

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。

通常営業終了　18:00

レッスン開始30分前にフロントにて受講証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

定員制のレッスンは、開始３０分前から受講証を配布致します。
マスクの着用は任意となります。インストラクターの指示に従ってください。
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。
スタジオへの入場は、インストラクターの指示のもとご入場ください。
ご参加の方は、必ず館内掲示のご確認をお願い致します。
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