2024年2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長野

セルフ営業

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	祝日
スタジオ	10:15★ スローエアロビック 北澤 11:00	10:15★ ハウスワークアウト 藤井 11:00	10:15★ 初級エアロ 名取 11:00	10:15★ 中級エアロ 宮本 11:00	10:15★～★★ 姿勢改善ピラティス 市川 11:00	10:15★ エンジョイ体操 大池 11:00	開館 10：00
カルチャー	11:30★ イストレ 定員15名 常田 12:10	10:15★ ウェーブストレッチ 定員12名 山本 11:00	10:15★ のび～るストレッチ 常田 10:55	10:30 基礎背泳ぎ ★ 小林 11:05	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★★ 中級エアロ 大池 12:00	
1階TR	11:15★ 有料 活き活きくらぶ 北澤 12:15	11:15★～★★ GYRO KINESIS® 先着12名 市川 12:15	11:15★ ズンバ 名取 12:00	11:10★ ストリートダンス 有料 宮本 12:10	11:15★★ ボール コンディショニング 先着11名 北澤 12:00	12:15★ バランス コーディネーション 大池 13:00	10:30
プール	11:30 基礎クロール ★ 松澤 12:05	10:30 らくらく4種目 ★★ 中澤 11:30	11:00 メニューマスターズ60 ★★★ 松澤 12:00	12:20★★ ボディコンバット45 宮本 13:05	12:10★ 有料 活き活きくらぶ 北澤 13:10	13:15★ リカバリーストレッチ DAP 14:00	有料 フィンスイム ★★ 松澤 13:15
スタジオ	12:15★ ヨガ 市川千13:00	12:15★ マットサイエンス 山本 13:00	12:15★★ セルフ コンディショニング 北澤 13:00	12:15★ ディスコワールド 太田 13:00	11:40 有料 サップヨガ40 先着10名 ★ 市川千 12:20	14:15★ DANCE FUSION DAP 15:00	
カルチャー	13:15★★★ 頑張るエアロ 宮本 14:00	13:15★ ハワイアンフラ YFS 14:00	13:15★★ 中級エアロ 大池 14:00	13:15★ ハウスワークアウトX 藤井 14:00	12:30 有料 ダイエットヨーガ 先着10名 ★ 橋詰 13:30	15:15★～★★ 有料 DANCE ARTS DAP 16:45	
1階TR	13:15 アクアフィットネス ★ 勝又 14:00	13:00★ 有料 活き活きくらぶ 北澤 14:00	13:15★ ミラクルストレッチ 定員10名 勝又 13:55	13:15★ コアトレ 松澤 13:55	13:15★ ズンバ 太田 14:00	19:15★★ ボディパンプ45 定員20名 宮本 20:00	
プール	14:00 基礎クロール ★ 常田 14:30	13:55 基礎クロール ★ 常田 14:30	13:15 アクアフィットネス ★ 北澤 14:00	13:55 基礎平泳ぎ ★★ 水野 14:30	13:40 アクアビクス ★ 橋詰 14:25	20:15★ ヨガ 市川千20:45	
スタジオ	14:15★ バイラバイラBAILABAILA 宮本 15:00	14:15★★ セルフ コンディショニング 北澤 15:00	14:15★ はじめてステップ 定員16名 大池 14:45	14:15★ バイラバイラBAILABAILA 藤井 15:00	14:15★★ ボディパンプ30 定員20名 小林 14:45		
カルチャー					13:30★★ CORE30 定員12名 松澤 14:00		
1階TR							
プール			14:45 有料 フィンスイム ★★ 北澤 15:00	14:30 基礎バタフライ ★★ 水野 15:00			
スタジオ	19:45★★ CORE30 定員20名 松澤 20:15	19:15★ DANCE FUSION DAP 20:00	19:15★ 初級エアロ 北澤 20:00	19:15★★ 中級エアロ 宮本 20:00	19:30★ ズンバ 井出 20:15		
カルチャー	20:30★★ ボディコンバット45 宮本 21:15	19:35★★ セルフ コンディショニング 北澤 20:20	20:10★★ ボディパンプ30 定員20名 小林 20:40	20:15★ バイラバイラBAILABAILA 宮本 21:00	19:15★★ ボール コンディショニング 定員11名 北澤 20:00		
1階TR		20:30★ フローヨガ 市川千21:15	20:15★★ セルフ コンディショニング 北澤 21:00		20:30★★ ボディコンバット45 井出 21:15		
プール	20:30 クロール&バック ★ 中澤 21:15	20:15★～★★ 有料 DANCE ARTS DAP 21:30	20:30 ブレスト&フライ ★ 水野 21:00	20:30 アクアビクス ★ 宮本綾 21:15	20:30 メニューマスターズ45 ★★★ 松澤 21:15	20:30 有料 フィンスイム ★★ 松澤 21:15	
	プール利用 21:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 21:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 21:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 21:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 21:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 21:00まで 有人営業終了 21:30	プール利用 17:30まで 有人営業終了 18:00

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○○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○○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。

『ヨガ』は第2・4土曜のみ

祝日のレッスン・担当インストラクターは館内掲示板にてご確認下さい。

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／フィン 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

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。