

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	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	プール	
	開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 8:00			開館 8:00		
10:30	★10:30~11:00 ウェーブストレッチ 25 大沢		10:30~11:30 中上級4種目	★10:30~11:15 BAILABAILA 25 奥原		10:30~11:30 ベビー教室	★10:30~11:15 ソフト エアロ 25 小宮山	★10:30~11:30 ヨーガ 25 宮本	10:30~11:30 中級4種目	★10:30~11:15 ソフト エアロ 25 堀金	10:45~11:15 ファンクショナル トレーニング 初級 ¥330 8		★10:30~11:15 ラテン エアロ 25 奥原	★10:30~11:15 からだジャンプ (有料) 10 大池	10:30~11:30 メニュー マスターズ	★10:20~11:00 お腹引き締め 25 平林		10:00 ベビー 教室 11:00			
11:00	11:05~11:50 ピラティス 25 大沢	★11:00~11:45 ストレッチ 16 西沢		★11:00~11:40 スロー エアロビック 16 大沢	11:00 スタート ターン 11:30		★11:30~12:00 はじめて ステップ 15 小宮山		★11:30~12:00 はじめて ステップ 15 小宮山	★11:30~12:00 お腹引き締め 25 堀金	★11:30~12:45 ストレッチズ (有料) 10 大沢		★11:25~12:10 ZUMBA 25 奥原	★11:30~12:00 お腹引き締め 16 大池	11:40~12:25 アクアビクス	★11:05~11:50 ソフト エアロ 25 降幡		10:00~12:00 スイミング スクール			
11:30				★11:30~12:45 ラテンダンス コリオ (有料) 20 奥原			★12:10~12:40 LES MILLS BODY PUMP 25 小宮山	★12:10~12:40 CORE 整15 大池(翔)		★12:15~13:00 CORE 整15 須磨岡			★12:30~13:00 コアトレーニング 25 大池(翔)								
12:00	★★12:00~12:45 体カアップ エアロ 25 西沢	★11:55~12:40 K-POP 16 KARIN		★12:40~13:10 姿勢改善 ウェーブストレッチ 16 高橋			★12:45~13:30 ハレト 25 小澤	★12:55~13:40 【第1・3水曜日】 モビリティ& コンディショニング		★13:00~13:30 ストレッチ 16 大沢			★13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 25 大池(翔)								
13:00		ホットヨガスタジオ 12:00~12:45 【ミラクルストレッチ】		★13:30~14:00 ウェーブ ピラティス 16 高橋			★13:35~14:20 エアロ& シェイプ 25 佐藤	★14:00~14:30 ダンス エアロ 25 小山		★13:35~14:15 ピラティス 16 大沢			★14:00~14:45 ダンス エアロ 25 小山								
13:30	★13:45~14:30 Full Body Workout 整15 飯田	★14:10~14:55 のびのび ヨーガ 16 大沢		★14:40~15:30 のびのび ヨーガ 25 平林			★14:25~15:15 ダンス エアロ 25 小山	★14:00~14:30 ロコトレ(有料) 8 遠藤		★14:35~15:15 楽しく走る エアロ 25 小澤			★14:20~15:10 ダンス エアロ 25 小山								
14:00		★14:40~15:25 TRX Fitness(有料) 15 飯田		★15:05~16:20 ハレエ (有料) 13 武田			★14:25~15:15 ダンス エアロ 25 小山	★14:00~14:30 ロコトレ(有料) 8 遠藤		★14:35~15:15 楽しく走る エアロ 25 小澤			★14:20~15:10 ダンス エアロ 25 小山								
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30																					
20:00																					
20:30																					
21:00																					
21:30																					

休講・代講レッスンにつきましては、館内掲示  
又は、SAMホームページでご確認をお願いいたします。

祝日のスタジオレッスンは  
掲示板上で告知します  
祝日のアクアプログラムは  
お休みです

★各レッスンの定員は○の中の数になります。レッスンにより定員が異なりますのでご確認ください。

★スタジオレッスン時間・内容等が変更になる場合がありますので、館内通知をご覧ください。

★BODY PUMP,CORE、GRITからだパーは道具の数に限りがございます。レッスン1時間前に1Fフロントにて整理券を配布いたします。

ご本人様分のみ受け取り可能です。

-有料レッスン料金案内-

HIT DRUM30 1回550円	ホットヨガ 1回550円	ファンクショナルトレーニング 1回 初級330円/中級550円	スタジオ有料レッスン 1回 550円	からだジャンプ・ジャンプワーク 1回 330円
----------------------	-----------------	------------------------------------	-----------------------	----------------------------

ファンクショナルトレーニング・有料スタジオレッスンはチケット制になっております。フロントにてお買い求めください。プールのグループレッスンは1レッスンあたり3,300円です。複数名でのご参加で一人様当たりの料金が割安になります。お支払いの際は3,300円まとめてフロントにてお支払いください。