2024年4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

休日 セルフ

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	カルチャー	１階ＴＲ	プール	スタジオ	カルチャー	１階ＴＲ	プール	スタジオ	カルチャー	プール	スタジオ	カルチャー	プール	スタジオ	カルチャー	１階ＴＲ	プール	スタジオ	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　１０：００				開館　１０：００		開館１０：００	
	10:15★ スロー エアロビック 北澤 11:00		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 基礎平泳ぎ ★★ 松澤 12:35 13:15 アクア フィットネス ★ 勝又 14:00 基礎クロール ★ 常田 14:30	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★~★★ GYRO KINESIS® 先着12名 市川 12:15 13:00★ 有料 活き活き くらぶ 北澤 14:00	10:30 らくらく4種目 ★★ 中澤 11:30 13:55 基礎クロール ★ 常田 14:30 基礎背泳ぎ ★ 常田 15:00	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	11:00 メニュー マスターズ60 ★★★ 松澤 12:00 13:15 アクア フィットネス ★ 北澤 14:00 フィン スイム ★★ 北澤 14:45	10:15★ 朝ヨガ& ストレッチ 宮本 11:00		10:30 基礎背泳ぎ ★ 小林 11:05 基礎バタフライ ★★ 小林 11:35 13:55 基礎平泳ぎ ★★ 水野 14:30 基礎バタフライ ★★ 水野 15:00	10:15★~★★ 姿勢改善 ピラティス 市川 11:00	11:15★★ ボール コンディショニング 抽選13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 12:30 有料 ダイエット ヨーガ 先着10名 ★ 橋詰 13:30 13:40 アクアビクス ★ 橋詰 14:25	10:15★ エンジョイ 体操 大池 11:00	12:30 有料 フィン スイム ★★ 松澤 13:15	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。
	11:15★ からだバー 先着・抽選22名 山本 12:00	11:30★ イストレ 定員15名 常田 12:10			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		11:15★ ズンバ 名取 12:00	11:15★ ゆるヨガ 市川千12:00		11:10★ 有料 ストリート ダンス 宮本 12:10			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★★ ボール コンディショニング 抽選13名 北澤 12:00			11:15★★ 中級エアロ 大池 12:00		
	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★ からだ ジャンプ 定員15名 大池 13:00		12:20★★ ボディ コンバット45 宮本 13:05			12:15★ ディスコ ワールド 太田 13:00	12:15★ ミラクル ストレッチ 定員10名 勝又 12:55			12:15★ バランス コーディネーション 大池 13:00		
	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★ ミラクル ストレッチ 定員10名 勝又 13:55		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		13:15★ ズンバ 太田 14:00	13:30★★ CORE30 定員12名 松澤 14:00			13:15★ リカバリー ストレッチ DAP 14:00		
	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				14:15★ DANCE FUSION DAP 15:00		
																			15:15★~★★ 有料 DANCE ARTS DAP 16:45			
																			19:15★★ ボディ パンプ45 定員20名 宮本 20:00			
	19:45★★ CORE30 定員20名 松澤 20:15			20:30 クロール &バック ★ 中澤 21:15	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		20:30 プレスト &フライ ★ 水野 21:00	19:15★ 初級エアロ 北澤 20:00			19:15★★ 中級エアロ 宮本 20:00		20:30 メニュー マスターズ45 ★★★ 松澤 21:15	19:30★ ズンバ 井出 20:15	19:15★★ ボール コンディショニング 定員11名 北澤 20:00		20:30 有料 フィン スイム ★★ 松澤 21:15	20:15★ ヨガ 市川千20:45		
	20:30★★ ボディ コンバット45 宮本 21:15				20:15★~★★ 有料 DANCE ARTS DAP 21:30	20:30★ フローヨガ 市川千21:15			20:10★★ ボディ パンプ30 定員20名 小林 20:40	20:15★★ セルフ コンディショニング 北澤 21:00		20:15★ バイラバイラ BAILABAILA 宮本 21:00			20:30★★ ボディ コンバット45 井出 21:15					『ヨガ』は第２・４土曜のみ行います。	
	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			

①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）

②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。

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／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。