

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	ジムエリア	プール	スタジオレッスン	プール	
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			開館 8:00		
10:15	エアロ & シェイプ 高橋 11:00						10:20 ポールストレッチ 西沢 10:50			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			9:00 学童スイミング教室					9:30 学童スイミング教室		
10:30		10:30 ベビースイミング	10:30 キンダースイミング			10:30 ストレッチウォーク 11:00			10:30 お水に浮こう 11:00													
11:00	11:10 ジャンプワーク 初級 高橋 11:50		11:30			11:00 脂肪バイバイ 11:30			11:00 エアロ & シェイプ 西沢 11:45													
11:30		12:00 目指せ個人ドレ 12:30	12:00 はじめて平泳ぎ			11:40 トータル500m 12:10			11:15 はじめてフィンスイム 11:45													
12:00	12:00 ゆったりヨガ 高橋 12:45					12:20 基礎パタフライ 12:50			12:00 パタフライ & 平泳ぎ 12:45													
12:30		12:35 中級フィンスイム 13:05				12:30 ファンクショナルプログラム 13:00			12:30 中級フィンスイム 13:20													
13:00		13:10 はじめてターン 13:25				13:00 SUPヨガ ※第2・第4水曜は休講 13:40			12:50 中級フィンスイム 13:20													
13:30	13:25 LesMILLS DANCE MARINO 14:10					13:20 K-POP KARIN 14:05			13:25 やさしいアクア 13:55													
14:00		13:30 やさしいアクア 14:00				14:10 チアダンス KARIN 14:55			13:00 がんばれスイム 13:45													
14:30	14:30 BODY PUMP 中村 15:15		14:00 スタート 14:30			14:30 がんばれスイム 15:00			13:50 スタート 14:05													
15:00		14:30 がんばれパタフライ 平泳ぎ & アップ400m 15:15				15:00 からだ 6<5<6教室 木下 15:30			14:30 がんばれクロール & 背泳ぎ 15:00													
15:30						15:40 フレイル予防 エアロ 大池 16:25																
16:00																						
16:30																						
17:00		16:15 学童																				
17:30		学童																				
18:00		スイミング教室																				
18:30		18:30																				
19:00	18:50 ヨーガ 宮本 19:40																					
19:30		19:30 選手・育成コース																				
20:00	20:00 LesMILLS CORE 宮坂 20:45																					
20:30																						
21:00	20:55 はじめてステップ 西沢 21:35																					
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 21:00まで			マシンジム・プール利用 21:30			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 21:30			閉館 21:30			閉館 23:00		

土・日・祝のプール利用可能時間は、平日と同様10:00～となります。

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
 スタッフレッスンは掲示板上にてご確認ください。

男性やゴルファーにもオススメ!

※選手コースの練習が入る場合がございます

・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。

<有料プログラム料金>
 ・スタジオ有料プログラム 550円(税込)
 ・ファンクショナルプログラム ジャンプワーク 330円(税込)
 ・ファンクシ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
- ダイエット教室(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

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。