

2024年6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			10:15 運動後ウェーブストレッチング 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	<div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> <p>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</p> <p>スタッフレッスンは掲示板上にてご確認ください。</p> </div>		
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			11:05 基礎クロール 11:35	11:05 ファンクショナルトレーニング(中級) 中村 11:45			10:30 やさしいエアロ 水嶋 11:30					11:30		<div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> <p>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。</p> </div>	
11:00	11:10 ジャンプワーク 初級 高橋 11:50		11:30	11:05 初心者のための筋肉をつけるエアロ 高橋 11:50		11:00 脂肪バイバイ 11:30		11:00 エアロ &シェイプ 西沢 11:45		10:55 ソフトエアロ 平林 11:40				11:35 GRIT 水嶋 12:20									
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				12:00 パタフライ&平泳ぎ 12:45													
12:00	12:00 ゆったりヨガ 高橋 12:45		12:35 中級フィンスイム 13:05		12:20 基礎パタフライ 12:50		12:30 ファンクショナルプログラム 中村 13:00		12:30 中級フィンスイム 13:20		13:00 中級フィンスイム 13:20												
12:30			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		13:20 K-POP KARIN 14:05		13:25 やさしいアクア 13:55		13:00 Dancer's...XX ZUMBA® MARINO 14:15												
13:00	13:25 LesMILLS DANCE MARINO 14:10		13:30 やさしいアクア 14:00		13:35 BODY COMBAT 木下 14:20		14:10 元気に! エアロ 大池 14:55																
13:30		14:00 スタート 14:30		14:30 楽しく走る エアロ 西沢 15:15		15:00 からだ 6<5<教室 木下 15:30																	
14:00	14:30 BODY PUMP 中村 15:15		14:30 がんばれパタフライ 平泳ぎ & アップ400m 15:15																				
14:30																							
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00			16:15 学童		16:15 学童		16:15 学童		16:15 学童		16:30 幼児/バレエ (4歳~1年生) 17:20												
17:30			学童		学童		学童		学童		17:00 キッズバレエ (2年生以上) 18:00												
18:00			スイミング教室		スイミング教室		スイミング教室		スイミング教室		17:40 キッズヒップホップ(入門) 18:40												
18:30											18:45 キッズヒップホップ(初・中級) 19:40												
19:00	18:50 ヨーガ 宮本 19:40		18:30	18:45 ラテンエアロ 奥原 19:30		18:40	19:30	19:30	19:30	19:30 BODY PUMP 中村 19:15													
19:30		19:30 ダイエット教室 春・夏 秋・冬	19:30	19:40 ヨーガ 宮本 20:25		19:50 LesMILLS DANCE MARINO 20:20	19:30	19:30	19:30	19:30 ZUMBA® MARINO 20:00													
20:00	20:00 LesMILLS CORE 宮坂 20:45		20:00	20:30 バイラバイラ 赤羽 21:15		20:30 BODY COMBAT 内藤 21:15	20:00	20:00	20:00	20:05 ピラティス 水嶋 20:45													
20:30				21:00		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00 GRIT 水嶋 21:30													
21:00	20:55 はじめてステップ 西沢 21:35		20:55	21:20 ZUMBA® 赤羽 22:00		21:25 BODY BALANCE 内藤 22:10	21:00	21:00	21:00														
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							
	閉館 23:00			閉館 23:00			閉館 23:00			閉館 23:00			閉館 21:30										

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

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。