2024年10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

月曜日

開館　１０：００

スタジオ
- 10:15★ スローエアロビック 北澤 11:00
- 11:15★ からだバー 先着・抽選22名 山本 12:00
- 12:15★ ヨガ 市川千13:00
- 13:15★★★ 頑張るエアロ 宮本 14:00
- 14:15★ バイラバイラBAILABAILA 宮本 15:00
- 19:45★★ CORE30 定員20名 松澤 20:15
- 20:30★★ ボディコンバット45 宮本 21:15

カルチャー
- 11:25★ イストレ 定員15名 常田 12:05
- 12:15★ 初級からだバー 先着12名 山本 13:00
- 14:15★ ミラクルストレッチ 定員12名 松澤 14:55

１階ＴＲ
- 11:15★ 有料 活き活きくらぶ 北澤 12:15

プール
- 11:35 基礎クロール ★ 水野
- 12:10 基礎バタフライ ★★ 水野 12:40
- 20:30 プレスト＆フライ ★ 中澤 21:15

プール利用　21:30まで
有人営業終了　22:00

火曜日

開館　１０：００

スタジオ
- 10:15★ ハウスワークアウト 藤井 11:00
- 11:15★ やさしいサーキットエアロ 山本 12:00
- 12:15★ マットサイエンス 山本 13:00
- 13:15★ ハワイアンフラ YFS 14:00
- 14:15★★ セルフコンディショニング 北澤 15:00
- 19:15★ DANCE FUSION DAP 20:00
- 20:15★～★★ 有料 DANCE ARTS DAP 21:30

カルチャー
- 10:15★ ウェーブストレッチ 定員12名 山本 11:00

１階ＴＲ
- 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

プール
- 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
- 14:30 基礎背泳ぎ ★ 常田 15:00
- 19:35★★ セルフコンディショニング 北澤 20:20
- 20:30★ フローヨガ 市川千21:15

プール利用　21:30まで
有人営業終了　22:00

水曜日

開館　１０：００

スタジオ
- 10:15★ 初級エアロ 名取 11:00
- 11:15★ ズンバ 名取 12:00
- 12:15★★ セルフコンディショニング 北澤 13:00
- 13:10★ 有料 からだジャンプ 大池 14:10
- 14:20★★ 中級エアロ 大池 15:05
- 19:15★ 初級エアロ 北澤 20:00
- 20:10★★ ボディパンプ30 定員20名 小林 20:40

カルチャー
- 10:15★ イスト 定員15名 市川千11:00
- 11:15★ ゆるヨガ 市川千12:00
- 13:15★ イストレ 定員15名 常田 13:55
- 20:15★★ セルフコンディショニング 北澤 21:00

プール
- 11:00 メニューマスターズ60 有料 ★★★ 松澤 12:00
- 13:15 アクアフィットネス ★ 北澤 14:00
- 14:00 有料 フィンスイム ★★ 北澤 14:45
- 20:30 クロール＆バック ★ 水野 21:00

プール利用　21:30まで
有人営業終了　22:00

木曜日

開館　１０：００

スタジオ
- 10:15★ 朝ヨガ＆ストレッチ 宮本 11:00
- 11:10★ 有料 ストリートダンス 宮本 12:10
- 12:20★★ ボディコンバット45 宮本 13:05
- 13:15★ ハウスワークアウトX 藤井 14:00
- 14:15★ バイラバイラBAILABAILA 藤井 15:00
- 19:15★★ 中級エアロ 宮本 20:00
- 20:15★ バイラバイラBAILABAILA 宮本 21:00

カルチャー
- 12:10★ 有料 活き活きくらぶ 北澤 13:10
- 13:15★ コアトレ 松澤 13:55

プール
- 10:30 基礎背泳ぎ ★ 小林 11:05
- 11:05 基礎平泳ぎ ★★ 小林 11:35
- 13:55 基礎平泳ぎ ★★ 水野 14:30
- 14:30 基礎バタフライ ★★ 水野 15:00

プール利用　21:30まで
有人営業終了　22:00

金曜日

開館　１０：００

スタジオ
- 10:15★～★★ 姿勢改善ピラティス 市川 11:00
- 11:15★★ コンビネーションステップ1 定員16名 市川 12:00
- 12:15★ ディスコワールド 太田 13:00
- 13:15★ ズンバ 太田 14:00
- 14:15★★ ボディパンプ30 定員20名 小林 14:45
- 19:30★ ズンバ 井出 20:15
- 20:30★★ ボディコンバット45 井出 21:15

カルチャー
- 11:15★★ ボール コンディショニング 抽選13名 北澤 12:00
- 12:15★ ダンベルエクササイズ 定員15名 中澤 12:55
- 12:15★ コンディショニング コア 定員12名 湯本 13:00
- 13:15★ アロマストレッチ 定員12名 湯本 14:00
- 19:15★★ ボール コンディショニング 定員13名 北澤 20:00

『ダンベルエクササイズ』は第１・３・５金曜のみ行います。

『コンディショニング』『アロマ』は第2・4金曜のみ行います。

１階ＴＲ
- 12:10★ 有料 活き活きくらぶ 北澤 13:10

プール
- 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
- 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

土曜日

開館　１０：００

スタジオ
- 10:15★ エンジョイ体操 大池 11:00
- 11:15★★ 中級エアロ 大池 12:00
- 12:15★ バランスコーディネーション 大池 13:00
- 13:15★ リカバリーストレッチ DAP 14:00
- 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
- 20:15★ ヨガ 市川千20:45

『ヨガ』は第2・4土曜のみ行います。

プール
- 11:30 有料 フィンスイム ★★ 松澤 12:15

プール利用　21:00まで
有人営業終了　21:30

祝日

スタジオ　プール
開館 10：00

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。

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
からだジャンプ 1回330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

レッスン参加における注意事項は別紙掲示物をお読みください

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。