

★2025年4月21日～5月11日まで★

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	プール
	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	
10:00				休館日	10:15 エアロ &シェイプ 高橋 11:00			10:20 ボール 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 スイミング 11:30	10:30 やさしい エアロ 水嶋 11:30	9:00 学童 スイミング教室			9:30 学童 スイミング教室			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				
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	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	11:05 基礎クロール 11:35	11:15 ファンク ジョナル トレーニング (中級) 中村 11:45	11:30 GRIT45 水嶋 12:20	12:00 学童 スイミング教室			11:30 学童 スイミング教室							
11:00	11:10 ジャンプ ワーク 初級 高橋 11:50	12名	11:30 キンダー スイミング		11:05 初心者の為の 筋肉をつける エアロ 高橋 11:50	11:00 脂肪バイバイ 11:30	11:40 トータル500m 12:10	12:00 ヒップホップ MARINO 12:40	12:30 はじめてフィンスイム 11:45	12:00 バタフライ & 平泳ぎ 12:45	12:30 はじめて背泳ぎ 13:00	13:10 ビューティ エアロ 西沢 14:00	14:00 学童 スイミング教室			12:30 はじめてスイム 13:00						
11:30			12:00 目指せ 個人トレーニング 12:30		12:00 はじめて 平泳ぎ 12:30	12:35 中級フィンスイム 13:05	13:10 はじめてターン 13:25	13:30 やさしいアクア 14:00	14:00 スタート 14:30	14:30 がんばれバタフライ 平泳ぎ &アップ400m 15:15	15:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	15:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
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		13:00 コア & レジスタンス MARINO 13:30	13:10 はじめてターン 13:25	13:30 やさしいアクア 14:00	14:00 スタート 14:30	14:30 がんばれバタフライ 平泳ぎ &アップ400m 15:15	15:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	15:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00							
12:30			12:35 中級フィンスイム 13:05		13:00 コア & レジスタンス MARINO 13:30	13:10 はじめてターン 13:25	13:30 やさしいアクア 14:00	14:00 スタート 14:30	14:30 がんばれバタフライ 平泳ぎ &アップ400m 15:15	15:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	15:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00							
13:00			12:35 中級フィンスイム 13:05		13:00 コア & レジスタンス MARINO 13:30	13:10 はじめてターン 13:25	13:30 やさしいアクア 14:00	14:00 スタート 14:30	14:30 がんばれバタフライ 平泳ぎ &アップ400m 15:15	15:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	15:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00							
13:30	13:25 LesMILLS DANCE MARINO 14:10		13:30 やさしいアクア 14:00		13:40 LesMILLS DANCE MARINO 14:25	14:10 元気に！ エアロ 大池 14:55	14:30 がんばれスイム 15:00	15:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	15:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	16:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	16:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00							
14:00		14名	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 らくらく教室 池内 15:30	15:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	16:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	16:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	17:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	17:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00							
14:30	14:30 BODY PUMP 中村 15:15		14:30 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 らくらく教室 池内 15:30	15:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	16:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	16:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	17:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	17:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00							
15:00			14:30 がんばれバタフライ 平泳ぎ &アップ400m 15:15		14:30 楽しく走る エアロ 西沢 15:15	15:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	15:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	16:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	16:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	17:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	17:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00							
15:30			14:30 がんばれバタフライ 平泳ぎ &アップ400m 15:15		14:30 楽しく走る エアロ 西沢 15:15	15:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	15:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	16:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	16:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	17:00 からだ らくらく教室 池内 15:30	17:30 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00							
16:00													18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
16:30													18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
17:00			16:15 学童 スイミング教室										18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
17:30			学童 スイミング教室										18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
18:00			学童 スイミング教室										18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
18:30			18:30 選手・育成 コース 21:00		18:45 ラテンエアロ 奥原 19:30	18:30 選手・育成 コース 21:00	19:30 選手・育成 コース 21:00	19:30 選手・育成 コース 21:00	19:30 選手・育成 コース 21:00	19:30 選手・育成 コース 21:00	19:30 選手・育成 コース 21:00	19:30 選手・育成 コース 21:00	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
19:00	18:50 ヨガ 宮本 19:40		19:30 選手・育成 コース 21:00		19:40 ヨガ 宮本 20:25	19:30 選手・育成 コース 21:00	20:00 選手・育成 コース 21:00	20:00 選手・育成 コース 21:00	20:00 選手・育成 コース 21:00	20:00 選手・育成 コース 21:00	20:00 選手・育成 コース 21:00	20:00 選手・育成 コース 21:00	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
19:30			選手・育成 コース 21:00		20:30 ヨガ 宮本 20:25	20:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
20:00			選手・育成 コース 21:00		20:30 ヨガ 宮本 20:25	20:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
20:30			選手・育成 コース 21:00		20:30 ヨガ 宮本 20:25	20:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	21:00 選手・育成 コース 21:00	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
21:00	20:55 はじめて ステップ 西沢 21:35		選手・育成 コース 21:00		21:20 ヨガ 宮本 20:25	21:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
21:30			選手・育成 コース 21:00		21:20 ヨガ 宮本 20:25	21:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
22:00			選手・育成 コース 21:00		21:20 ヨガ 宮本 20:25	21:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	22:00 選手・育成 コース 21:00	18:30 選手・育成 コース 21:00			18:30 選手・育成 コース 21:00						
22:30	マシニング・プール利用 22:30まで 閉館 23:00				マシニング・プール利用 22:30まで 閉館 23:00			マシニング・プール利用 22:30まで 閉館 23:00			マシニング・プール利用 22:30まで 閉館 23:00			マシニング・プール利用 22:30まで 閉館 23:00			マシニング・プール利用 22:30まで 閉館 23:00					

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、
掲示板にてご確認ください。

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。

※選手コースの練習が入る場合がございます

各種有料プログラムは、
全て1Fフロントでの受付となります。

・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>
・1回550円(税込)プログラム
Dancer's...XX/ZUMBA®
GRIT45
ファンクジョナルトレーニング(中級)
・1回330円(税込)プログラム
ファンクジョナルプログラム
各種ジャンプワーク
・1回220円(税込)プログラム
各種フィンスイム
SUPヨガ

～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
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。