２０２６年２月２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

日曜日：セルフ営業または休館日

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25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
- 15:15★ バレエエクササイズ 宮本有16:15
- 19:30★ 初級エアロ 北澤 20:15
- 20:25★★ ボディコンバット45 宮本 21:10

カルチャー
- 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
- 18:40★ からだバー 先着12名 山本 19:25
- 19:35★ マットサイエンス 山本 20:20

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 ★ 中澤
- 12:10 基礎バタフライ ★★ 中澤 12:40

プール利用　20:30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
- 13:10★ ハワイアンフラ YFS 13:55
- 14:05★★ 有料 セルフコンディショニング 北澤 15:05
- 19:15★ DANCE 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
- 19:15★ ストレッチ 北澤 20:00
- 20:15★ フローヨガ 市川千21:00

１階ＴＲ
- 11:10★～★★ GYRO KINESIS® 先着・抽選12名 市川 12:10
- 12:55★ 有料 活き活きくらぶ 北澤 13:55

プール
- 10:30 らくらく4種目 ★★ 小林 11:30
- 13:30 基礎クロール ★ 常田 14:05
- 14:05 基礎背泳ぎ ★ 常田 14:35

プール利用　20:30まで
有人営業終了　22:00

水曜日

開館　１０：００

スタジオ
- 10:10★ 初級エアロ 名取 10:55
- 11:05★ ズンバ 名取 11:50
- 12:00★★ 有料 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
- 19:30★★ ボディパンプ30 定員20名 小林 20:00
- 20:15★★ 中級エアロ しゅん21:00

カルチャー
- 10:10★ イスト 定員15名 市川千10:55
- 11:05★ ゆるヨガ 市川千11:50
- 13:15★ イストレ 定員15名 常田 13:55
- 19:45★ ストレッチ 北澤 20:30

プール
- 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
- 14:00 有料 フィンスイム ★★ 北澤 14:45

プール利用　20:30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
- 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 藤井 14:00
- 14:15★ バイラバイラBAILABAILA 藤井 15:00
- 19:00★ ハウスワークアウト 宮本 19:30
- 19:40★ バイラバイラBAILABAILA 宮本 20:10
- 20:25★★ ボディパンプ45 定員20名 宮本 21:10

カルチャー
- 10:15★ 肩こり・腰痛改善ピラティス 定員12名 野村 11:00
- 13:15★ コアトレ 松澤 13:55
- 19:40★★ CORE30 定員12名 松澤 20:10

プール
- 10:30 基礎背泳ぎ ★ 中澤 11:05
- 11:05 基礎平泳ぎ ★★ 中澤 11:35
- 11:10★ ストリートダンス 有料 宮本 12:10
- 13:30 基礎平泳ぎ ★★ 小林 14:05
- 14:05 基礎バタフライ ★★ 小林 14:35

プール利用　20:30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★★ ポール コンディショニング 抽選13名 北澤 12:00
- 12:15★ ウェーブストレッチ 定員15名 市川千13:00
- 12:15★ コンディショニング コア 先着・抽選16名 湯本 13:00
- 13:15★ アロマストレッチ 先着・抽選16名 湯本 14:00
- 19:45★★ ポール コンディショニング 定員13名 北澤 20:30

１階ＴＲ
- 12:10★ 有料 活き活きくらぶ 北澤 13:10

プール
- 11:20 有料 サップヨガ40 先着10名 ★ 市川千 12:00
- 12:30 有料 ダイエットヨーガ 先着10名 ★ 橋詰 13:30
- 13:40 有料 アクアビクス ★ 橋詰 14:25

『ウェーブストレッチ』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。

2月20日（金）のみトライアル実施！ぜひご参加ください！！

プール利用　20:30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
- 11:10★★ 中級エアロ 大池 11:55
- 12:05★ バランスコーディネーション 大池 12:50
- 13:00★ リカバリーストレッチ DAP 14:00
- 14:10★ 有料 DANCE FUSION DAP 15:10
- 15:20★～★★ 有料 DANCE ARTS DAP 16:50
- 19:00★ ヨガ 市川千19:45

プール
- 12:00 有料 フィンスイム ★★ 松澤 12:45
- 13:00 メニューマスターズ60 ★★★ 松澤 14:00

プール利用　19:00まで
有人営業終了　20:30

祝日

開館　１０：００

祝日のレッスンは館内掲示板をご確認ください

プール利用 16:30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。