

2026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長野

日曜日	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日		祝日	
スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	プール	スタジオ	カルチャー	プール	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
開館	10:00				開館				開館				開館				開館				開館		10:00	
10:15★ スローエアロビク 北澤 11:00				10:15★ ハウスワークアウト 藤井 11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 定員12名 山本 11:00		10:30 5くら4種目 小林 11:30	10:10★ 初級エアロ 名取 10:55	10:10★ イスト 定員15名 市川千 10:55	11:00	10:15★ 朝ヨガ&ストレッチ 宮本 11:00	10:15★ 肩こり・腰痛改善ピラティス 定員12名 野村 11:00	10:30 基礎背泳ぎ 中澤 11:05	10:15★~★★ 姿勢改善ピラティス 市川 11:00				10:15★ エンジョイ体操 大池 11:00						
11:15★ からだパー 先着・抽選25名 山本 12:00		11:15★ 活き活きくらぶ	11:35 基礎クロール 中澤	11:15★ やさしいサーキットエアロ 山本 12:00	11:10★~★★ GYRO KINESIS® 先着・抽選12名 市川 12:10		11:05★ ズンバ 名取 11:50	11:05★ ゆるヨガ 市川千 11:50	メニューマスタース60 松澤	11:10★ ストリートダンス 宮本 12:10		11:05 基礎平泳ぎ 中澤 11:35	11:15★ コンビネーションステップ1 定員16名 市川 12:00	11:15★ ボールコンディショニング 抽選13名 北澤 12:00			11:20 サップヨガ40 市川千 12:00	11:10★ 中級エアロ 大池 11:55						
12:15★ ヨガ 市川千 13:00	12:15★ 初級からだパー 先着12名 山本 13:00	北澤 12:15	12:10 基礎パタフライ 中澤	12:15★ マットサイエンス 山本 13:00			12:00★ セルフコンディショニング 北澤 13:00			13:15 アクアフィットネス 北澤	12:20★ ボディコンバット45 宮本 13:05		12:15★ ディスコワールド 太田 13:00	12:15★ ウェーブストレッチ 定員15名 市川千 13:00			12:10★ 活き活きくらぶ 北澤 13:10	12:05★ バランスコーディネーション 大池 12:50	12:05★ フィンスイム 松澤 12:45					
13:15★ 頑張るエアロ 宮本 14:00				13:10★ ハワイアンフラ YFS 13:55	12:55★ 活き活きくらぶ 北澤 13:55		13:10★ からだジャンプ 大池 14:10			14:00 フィンスイム 北澤 14:45	13:15★ ハウスワークアウト 藤井 14:00	13:15★ コアトレ 松澤 13:55	13:15★ ズンバ 太田 14:00	12:15★ コンディショニングコア 先着・抽選16名 湯本 13:00			13:40 ダイエットヨガ 橋詰 13:30	13:00★ リカバリーストレッチ DAP 14:00	13:00★ メニューマスタース60 松澤 14:00					
14:15★ バイラバイラBAILABAILA 宮本 15:00	14:15★ ミラクルストレッチ 定員12名 松澤 14:55			14:05★ セルフコンディショニング 北澤 15:05			14:20★ 中級エアロ 大池 15:05				14:15★ バイラバイラBAILABAILA 藤井 15:00		14:15★ ボディパンプ30 定員20名 小林 14:45	13:15★ アロマストレッチ 先着・抽選16名 湯本 14:00			13:40 アクアピクス 橋詰 14:25	14:10★ DANCE FUSION DAP 15:10						
15:15★ パレエクスサイズ 宮本 16:15																		15:20★~★★ DANCE ARTS DAP 16:50						
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																								
19:30★ 初級エアロ 北澤 20:15	18:40★ からだパー 先着12名 山本 19:25			19:15★ DANCE DAP 20:00	19:15★ ストレッチ 北澤 20:00		19:30★ ボディパンプ30 定員20名 小林 20:00	19:45★ ストレッチ 北澤 20:30			19:00★ ハウスワークアウト 宮本 19:30	19:40★ CORE30 定員12名 松澤 20:10		19:30★ ズンバ 井出 20:15	19:45★ ボールコンディショニング 定員13名 北澤 20:30			19:00★ ヨガ 市川千 19:45						
20:25★ ボディコンバット45 宮本 21:10	19:35★ マットサイエンス 山本 20:20			20:15★~★★ DANCE ARTS DAP 21:30	20:15★ フローヨガ 市川千 21:00		20:15★ 中級エアロ しゅん 21:00				20:25★ ボディパンプ45 定員20名 宮本 21:10		20:30★ ボディコンバット45 井出 21:15											
プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 19:00まで 有人営業終了 20:30		変更有		

セルフ営業または休館日

『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。

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
- 活きくらぶ
- 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
顔に水をつかない
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

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。