2026年5月21(木) より

ＳＡＭ松本　スタジオ・プールレッスンスケジュール

※有料レッスンポイントカードあります♪

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	祝日
	休館日	開館 10：00	開館 10：00	開館 10：00	開館 10：00	開館 8：00	開館 10：00	開館 10：00
スタジオ1		10:30★ バレエ（初級） 武田 11:40 11:50 バレエ エクササイズ 武田12:50 13:05★★★ がんばるエアロ 内藤 13:55 14:05★ ボディパンプ45 水嶋14:50 16:30～17:30 初級空手（５歳～） 17:00～18:00 中級空手 高山 18:00 キッズHIPHOP 18:50 19:45★ GRIT MAKI 20:15 20:30★ ボディバランス45 MAKI 21:15	10:15★ モーニングエアロ 大沢11:00 11:05★ ジャンプワーク 大沢11:35 有料330円 12:00★ LesMills DANCE MARINO12:45 13:10 ストリートダンス YOSHIAKI 14:40 有料550円 17:00 キッズ&ジュニアダンスアカデミー（初級） 17:50 17:50 キッズ&ジュニアダンスアカデミー（中級） DAP 18:50 19:00★ リズムでアイソレーション 19:30DAP 19:45 Basic JAZZ DAP 21:15 有料550円 21:30★ ボディコンバット45 MAKI 22:15	10:25★ ソフトエアロ 小宮山 11:10 11:20★★ ステップ 小宮山11:50 12:00★ BODY JAM 小宮山12:30 12:40★ ボディコンバット45 MAKI 13:25 13:40★ ボディバランス45 MAKI14:25 14:30★ コアトレーニング MAKI15:10 16:45 基礎体操教室（年少～） 17:45 18:25～19:15 チアダンス（年長～各学年） 19:00～19:50 チアダンス（高学年） 20:00★ ズンバ 赤羽20:45	10:30★ バランスボールエクササイズ 西沢11:10 11:30 LesMillsDANCE MARINO12:00 12:15 ズンバ MARINO 13:00 13:10★★ 楽しく走るエアロ 小宮山 14:10 18:45 ファンクショナル 550円 19:30 20:00★★ ボディコンバット45 SATOKO 20:45	11:15 シェイプアップ ステップ 西沢11:45 11:50★ ヨーガ 宮本 12:50 13:00 コーチはいません パワー系上級フィン 13:45 19:10 ヨーガ 宮本 20:00 19:30 フラダンス 第1・3週 1回220円 矢崎20:20	10:15★ ゆらゆら ウェーブストレッチ 10:50★ ソフトエアロ 大沢11:35 11:40★ ピンポン 教室 笹木12:40 有料550円 13:00★ ラテンエアロ 奥原 13:45 13:50★ ズンバ 奥原 14:35 14:45★ ボディコンバット SATOKO 15:30 15:40★ LesMills DANCE SATOKO 16:25 18:50★ LesMills CORE 須磨岡19:35	10:00 フラダンス 開講日は掲示板に 1回220円 矢崎11:00 11:05 幼児～小学２年生 バレエ 11:55 11:55 小学３年生～６年生 バレエ 12:55 13:00★ ヨーガ 宮本 14:00	10:45★ ミラクルストレッチ 西沢11:15 11:20★ ジャンプワーク 西沢11:50 有料330円 12:15 エアロ&シェイプ 西沢(萩)13:00 13:15★ はじめてステップ 平林13:45 13:55★ ビギナーヨガ 平林14:40	11:30 ヨーガ 宮本 12:30
プール		10:30 基礎４種目 11:15 11:30 有料330円 応用4種目 下平 12:15 13:30 メニュー水泳 14:15 16:15 子供スイミングスクール 19:30 18:30 選手コース 20:30 21:40 SUP40 1回220円 MAKI 22:20	10:15★ ベビースイミング 11:15 10:40 アクアビクス 11:20 11:30 らくらく泳げる！フィン 有料１回220円 12:20 12:00～12:45 市川 ※ステップは整理券有 13:00 基本をマスターしよう 13:50 14:00 メニューマスターズ 14:45 コーチはいません 14:30～15:30 子供スイミングスクール 16:15 子供スイミングスクール 19:30 18:30 選手コース 20:30	10:45 やさしいアクア 11:15 11:30～12:00 80歳からのエンジョイ水泳 12:05 楽しい初心者水泳 有料330円 小林 12:50 13:00～13:45 有料550円 パワースイム がんばる4種目 ※25m泳げる方 小林 14:00 有料550円 コーチと一緒に楽しいメニュー水泳 須磨岡 14:45 16:15 子供スイミングスクール 19:30 18:30 選手コース 20:30 20:45 メニューマスターズ 21:30 コーチはいません	12:10 10:45 有料330円 はじめてバタフライ orはじめて平泳ぎ 須磨岡 11:30 6/5～有料 16:15 子供スイミングスクール 19:30 18:30 選手コース 20:30	9:30 子供スイミングスクール 11:30 11:30 ベビースイミング 12:30 子供スイミングスクール 17:30 17:30 選手コース 19:30	12:00 メニューマスターズ EASY・HARD コーチはいません 13:00 13:00 コーチはいません 18:30 メニューフィン45 19:15 5月一杯で終了	9:30 子供スイミングスクール 11:30	日曜日のプールレッスンはお休みとさせて頂きます。 祝日のプールレッスンはお休みとさせて頂きます。
		閉館 23：00	閉館 23：00	閉館 23：00	閉館 23：00	閉館 20：30	閉館 18：00	閉館 18：00
利用時間		プール利用 22：00まで マシンジム利用22：30まで	プール利用 22：00まで マシンジム利用22：30まで	プール利用 22：00まで マシンジム利用22：30まで	プール利用 22：00まで マシンジム利用22：30まで	マシンジム・プール利用20：00まで	マシンジム・プール利用17：30まで	マシンジム・プール利用17：30まで

第1・3週のみ

第2・4・5週

第1・3週

5月22日 第4週 休講

スタジオプログラム

初めての方から　★初級者向け　★★中級者向け　★★★上級者向け

- プールレッスン 脂肪燃焼系プログラム
- プールレッスン 80歳以上の方のプログラム
- プールレッスン 泳ぐクラス初級プログラム
- プールレッスン 泳ぐクラス中級プログラム
- プールレッスン 泳ぐクラス上級プログラム
- 暗転スタジオプログラム
- 月額有料プログラム
- 整理券が必要なプログラム

有料レッスン予約制 TELorフロントにて受付

- 1回550円有料プログラム
- 1回330円有料プログラム
- ファンクショナルトレーニング有料
- SUP 1回220円
- フィン 1回220円

有料レッスン　チケットあり（１１枚綴り）
220円レッスン　2200円(税込)
330円レッスン　3300円(税込)
550円レッスン　5500円(税込)

レッスン開始1時間前より1階フロントにて整理券配布

※整理券はレッスン時に担当インストラクターへ渡してください

★整理券が必要なレッスン→レッスンごと定員が異なります

有料レッスンは２日前より予約可！ＴＥＬ☎またはフロントにて