2026年6月1日より　スタジオ・プールレッスンスケジュール（訂正版）

日曜日

休館日

月曜日

休館日

火曜日

スタジオA

- 10:30★ ハワイアンフラ　YFS11:15
- 11:30★ ZUMBA　名取12:15
- 12:30★★★ ヒップホップ　倉島13:15
- 13:45★ ヨガ　市川千14:15
- 14:30★★ 中級エアロ　藤井15:15
- 15:30★ BAILA BAILA パイラパイラ　藤井16:15
- 18:30★ ハウス ワークアウトX　藤井19:15
- 19:30★★ ラテンFAN　鈴木20:15
- 20:30★★ 美温活リンパストレッチⓇ　有料550円　鈴木21:15

スタジオB

- 11:30 ジャズエクササイズ　定員7名　有料550円　倉島12:20
- 13:40 GYRO KINESISⓇ　定員5名　有料(月毎)　市川14:40

プール

- 12:40 SUPヨガ　定員10名　有料220円　市川千13:20
- 12:30◎ 水中運動　水野13:00
- 13:05 ポイントスイム　有料330円　水野13:50
- 13:55 基礎平泳ぎ　水野14:25

プール利用　20:30まで
有人営業終了　22:00

水曜日

スタジオA

- 11:00★ はじめてエアロ　鈴木11:45
- 12:00★ マットサイエンス　山本12:45
- 13:00★ ピラティス　市川13:30
- 13:45★★ ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｽﾃｯﾌﾟ　定員22名　市川14:30
- 14:45★ GYRO KINESISⓇ　定員20名　市川15:30
- 19:00★ はじめてエアロ　鈴木19:45
- 20:00★ BAILA BAILA パイラパイラ　熊谷20:45

スタジオB

- 10:30 気づきのピラティス　定員6名　有料(月毎)　市川11:30
- 12:30 Wednesday Jazz　定員7名　有料(月毎)　倉島13:30

プール

- 11:00㊦ らくらく4種目　水野12:00

プール利用　20:30まで
有人営業終了　22:00

木曜日

スタジオA

- 10:45★ ラテンEXコンサルサⓇ　鈴木11:30
- 11:45★★★★★ がんばるエアロ　熊谷12:30
- 13:00★★★ 初中級ステップ　定員22名　しゅん13:45
- 14:00★★★★ 中級エアロ　しゅん14:45
- 15:00★ バレエエクササイズ　宮本有16:00
- 19:30★★ ボディパンプ45　定員25名　夏目20:15
- 20:30★★ ボディコンバット45　夏目21:15

スタジオB

- 11:45 美温活リンパストレッチⓇ　定員6名　有料550円　鈴木12:45
- 13:15★ すっきりストレッチ　定員12名　倉島14:00

プール

- 11:00◎ 水中運動　水野11:30
- 11:30㊥ フィンスイム　有料220円　水野12:15
- 12:15㊥ スタート&ターン　水野12:30
- 13:30◎ 水中運動　宮川14:00
- 14:00 奇数月 基礎クロール
- 偶数月 基礎背泳ぎ　宮川14:30

プール利用　20:30まで
有人営業終了　22:00

金曜日

スタジオA

- 10:20★ コンディショニング コア　湯本11:05
- 11:15 FreeStyle Dance　有料550円　定員25名　倉島12:05
- 12:45★ BAILA BAILA パイラパイラ　藤井13:30
- 13:45★ ハウス ワークアウトX　藤井14:30
- 14:45★ ソフトヨガ　藤井15:15
- 19:10★ Jazz Funk HIP-HOP　DAP20:00
- 20:35★ BAILA BAILA パイラパイラ　宮本綾21:20

スタジオB

- 11:15★ 筋トレストレッチ　第1・3・5金曜のみ　湯本12:00
- 12:15 Friday Jazz　定員7名　有料(月毎)　倉島13:15

プール

- 11:00◎ 水中運動　宮川11:30
- 11:30 奇数月 基礎バタフライ
- 偶数月 基礎平泳ぎ　宮川12:00
- 13:00㊦ マスターズ　水野14:00

プール利用　20:30まで
有人営業終了　22:00

土曜日

スタジオA

- 10:45★ はじめてエアロ　鈴木11:30
- 11:45★ ダンスエアロ　倉島12:30
- 12:45★★★★ スーパーLow　倉島13:30
- 13:45★★ ラテンFAN　鈴木14:30
- 14:45★ ラテンEXコンサルサⓇ　鈴木15:30
- 18:00★★ ボディパンプ45　定員25名　宮本綾18:45
- 19:00★★ ボディコンバット45　宮本綾19:45

スタジオB

- 11:45★ コンディショニング コア　湯本12:30
- 12:45★ ストレッチ　湯本13:30

プール

プール利用　19:00まで
有人営業終了　20:30

祝日

スタジオ

祝日レッスンは館内掲示板またはホームページをご確認ください

プール

プール利用　16:30
有人営業終了18:00

GYRO（月毎）
4,400円
1回1,430円

ピラティス（月毎）
4,400円
1回1,430円

有料（月毎）
4,400円
1回1,100円

スタジオプログラム

- ★ 初心者向け
- ★★ 初級者向け
- ★★★ 初・中級者向け
- ★★★★ 中・上級者向け
- ★★★★★ 上級者向け

プールプログラム

- ◎ 顔を水に付けないプログラム
- スイム初級プログラム
- ㊥ スイム中級プログラム
- ㊦ スイム上級プログラム

変更のあるレッスンは赤い枠で囲ってあります

毎月初めは
20:30~21:15
『ラテンマスター』
有料550円
となります

レッスンプログラムに参加される会員様

レッスンにご参加いただく上での注意事項を別紙にてご案内しております。
詳しくは館内掲示をご確認、またはスタッフにお問い合わせください。
会員の皆様が気持ちよくレッスンにご参加いただけるよう、ご理解・ご協力の程
お願い申し上げます。

SAM24 スポーツネットワーク SAM長野三輪