2026年5月1日より　スタジオ・プールレッスンスケジュール

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A	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオ	プール
休館日		10:30★ ハワイアンフラ YFS11:15			11:00★ はじめてエアロ 鈴木11:45	10:30 気づきのピラティス 定員6名 有料(月毎) 市川11:30	11:00㊊ らくらく4種目 水野12:00	10:45★ ラテンEXコンサルサⓇ 鈴木11:30		11:00◎ 水中運動 水野11:30	10:20★ コンディショニング コア 湯本11:05		11:00◎ 水中運動 宮川11:30	10:45★ はじめてエアロ 鈴木11:30			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	
		11:30★ ZUMBA 名取12:15	11:30 ジャズエクササイズ 定員7名 有料550円 倉島12:20	12:40 SUPヨガ 定員10名 有料220円 市川千13:20	12:00★ マットサイエンス 山本12:45	12:30 Wednesday Jazz 定員7名 有料(月毎) 倉島13:30		11:45 ★★★★★ がんばるエアロ 熊谷12:30	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	11:30㊥ フィンスイム 有料220円 水野12:15	11:15 FreeStyle Dance 有料550円 定員25名 倉島12:05	11:15★ 筋トレ 第1.3金曜のみ 湯本11:45	11:30 奇数月 基礎バタフライ 偶数月 基礎平泳ぎ 宮川12:00	11:45★ ダンスエアロ 倉島12:30	11:45★ コンディショニング コア 湯本12:30			
		12:30★★★ ヒップホップ 倉島13:15		12:30◎ 水中運動 水野13:00	13:00★ ピラティス 市川13:30			13:00★★★ 初中級ステップ 定員22名 しゅん13:45	13:15★ すっきりストレッチ 定員12名 倉島14:00	12:15㊥ スタート＆ターン 水野12:30	12:45★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井13:30	12:15 Friday Jazz 定員7名 有料(月毎) 倉島13:15		12:45★★★★ スーパーLow 倉島13:30	12:45★ ストレッチ 湯本13:30			
		13:45★ ヨガ 市川千14:15	13:40 GYRO KINESISⓇ 定員5名 有料(月毎) 市川14:40	13:05 ポイントスイム 有料330円 水野13:50	13:45★★ ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｽﾃｯﾌﾟ 定員22名 市川14:30			14:00★★★★ 中級エアロ しゅん14:45		13:30◎ 水中運動 宮川14:00	13:45★ ハウスワークアウトX 藤井14:30		13:00㊊ マスターズ 水野14:00	13:45★★ ラテンFAN 鈴木14:30				
		14:30★★ 中級エアロ 藤井15:15		13:55 基礎平泳ぎ 水野14:25	14:45★ GYRO KINESISⓇ 定員20名 市川15:30			15:00★ バレエエクササイズ 宮本有16:00		14:00 奇数月 基礎クロール 偶数月 基礎背泳ぎ 宮川14:30	14:45★ ソフトヨガ 藤井15:15			14:45★ ラテンEXコンサルサⓇ 鈴木15:30				
		15:30★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井16:15																
		18:30★ ハウスワークアウトX 藤井19:15			19:00★ はじめてエアロ 鈴木19:45			19:30★★ ボディパンプ45 定員25名 夏目20:15			19:10★ Jazz Funk HIP-HOP DAP20:00			18:00★★ ボディパンプ45 定員25名 宮本綾18:45			プール利用　16:30	
		19:30★ ZUMBA 井出20:15	19:30★★ ラテンFAN 鈴木20:15		20:00★ BAILA BAILA バイラバイラ 熊谷20:45			20:30★★ ボディコンバット45 夏目21:15			20:35★ BAILA BAILA バイラバイラ 宮本綾21:20			19:00★★ ボディコンバット45 宮本綾19:45			有人営業終了18:00	
		20:30★★ ボディコンバット45 井出21:15	20:30 美温活リンパストレッチⓇ 有料330円 鈴木21:00														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	
		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				

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。

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

SAM24 スポーツネットワーク SAM長野三輪