

2026年6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塩尻

月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			祝日	
	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオレッスン	プール
	開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00	
10:00				10:15 初心者のための 筋肉をつける エアロ 高橋(愛) 11:00			10:20 ボール ストレッチ 西沢 10:50			10:15 はじめて ステップ 平林 10:45			10:00 学童 スイミング教室					9:30 学童 スイミング教室	祝日のアクアプログラムはお休みとさせていただきます スタッフレッスン 掲示板にてご確認ください。	
10:30	10:15 のびのび ヨガ 平林 11:15	★ 10:30 ストレッチウォーク 11:00					★ 11:00 お水に浮こう 11:00			★ 10:30 ベビースイミング 11:30										★ 11:30 学童 スイミング教室
11:00		★ 11:10 はじめて クロール・背泳ぎ 12:10								★ 10:55 ソフトエアロ 平林 11:40										
11:30	11:20 楽しく走る エアロ 西沢 12:10			11:10 ゆったり ヨガ 高橋(愛) 11:55			★ 11:40 トータル500m 12:10			★ 11:50 ピラティス 水嶋 12:30			★ 11:35 GRIT45 水嶋 12:20							
12:00	12:15 お腹&ヒップ 引き締め 西沢 12:45	★ 12:20 中級フィンスイム 12:50		★ 12:10 ZUMBA® 赤羽 12:55			★ 12:30 ファンク ショナル プログラム 中村 13:00			★ 12:40 BODY PUMP 水嶋 13:25			★ 12:30 お腹&ヒップ 引き締め 西沢 13:00							
12:30										★ 13:15 パワーフィン 14:00			★ 12:35 はじめて個人メドレー 13:20							
13:00	13:00 ジャンプ ワーク 高橋(愛) 13:40	★ 13:15 ステップアップ4種目 14:00					★ 13:20 K-POP KARIN 14:05						★ 13:10 ビューティ エアロ 西沢 14:00							
13:30													★ 13:45 BODY BALANCE 内藤 14:30							
14:00	13:50 ウェーブ ピラティス 高橋(愛) 14:30			★ 14:10 LesMILLS CORE 高橋(太) 14:55			★ 14:10 元気に! エアロ 大池 14:55			★ 14:30 BODY BALANCE 内藤 15:15			★ 14:10 のびのび ヨガ 平林 15:10							
14:30																				
15:00	14:40 BODY PUMP 中村 15:25	★ 14名					★ 15:00 からだ らくらく教室 池内 15:30													
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00	★ 第2・4週 ヨガ 宮本 ★ 第1・3・5週 ピラティス 西沢																			
18:30																				
19:00	19:00 ヨガ ピラティス 宮本 西沢 19:50	★ 18:30 選手・育成 コース		19:15 ヨガ 宮本 20:00			★ 17:40 キッズ ヒップホップ (入門) 18:40			★ 18:45 BODY PUMP 中村 19:15			★ 17:00 学童 特別練習 18:30							
19:30							★ 18:40 キッズ ヒップホップ (初・中級) 19:40			★ 19:30 ポールdeコア 水嶋 20:10										
20:00	20:00 アイソレート ワークス 西沢 20:40			★ 20:10 ラテンエアロ 奥原 20:55			★ 19:50 LesMILLS CORE 高橋(太) 20:20			★ 20:15 ピラティス 水嶋 20:55										
20:30							★ 20:30 BODY COMBAT 内藤 21:15			★ 21:00 GRIT 水嶋 21:30										
21:00	20:50 はじめて ステップ 西沢 21:35			★ 21:00 ZUMBA® 奥原 21:45			★ 21:25 BODY BALANCE 内藤 22:10													
21:30																				
22:00																				
22:30																				
	マシジム 22:30までプール利用 21:30まで			マシジム 22:30までプール利用 21:30まで			マシジム 22:30までプール利用 21:30まで			マシジム 22:30までプール利用 21:30まで			マシジム 22:30までプール利用 21:30まで			マシジム 22:30までプール利用 21:30まで				
	閉館 23:00			閉館 23:00			閉館 23:00			閉館 23:00			閉館 23:00			閉館 23:00				

今後の情勢によって変更となる場合がございますので、ご了承ください。

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。