

2026年6月1日(月)より

【スタジオ・プール・ホットヨガスタジオレッスンスケジュール】

スポーツネットワークSAM石芝

Main schedule table with columns for days of the week (祝日, 月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and rows for time slots (10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30, 21:00, 21:30). Includes lesson names like 'ピラティス', 'ヨガ', 'ラテンエアロ', and 'ZUMBA'.

休館日

休講・代講レッスンにつきましては、館内掲示
又は、SAMホームページでご確認をお願いいたします。

時間、曜日、内容
変更プログラム

★定員のあるレッスンのみ名前のご記入をお願いします。定員のないレッスンでもスタジオ内の人数によっては参加をお断りする場合があります。

★スタジオレッスン時間・内容等が変更になる場合がありますので、館内通知をご覧ください。

★BODY PUMP,CORE、GRIT、Full Body Workoutは道具の数に限りがございます。

レッスン1時間前に1Fフロントにて整理券を配布いたします。ご本人様分のみ受け取り可能です。

-有料レッスン料金案内-

Table with 5 columns: Hot Yoga (1回550円), Functional Training (1回 初級330円/中級550円), Studio Paid Lesson (1回 550円), Jump/Jumpwork (1回 330円), Latent Core/SUP/FIN (1回 220円).

ファンクショナルトレーニング・有料スタジオレッスンはチケット制になっております。フロントにてお問い合わせください。プールのグループレッスンは1レッスンあたり3,300円です。複数名での参加で一人横当たりの料金が割安になります。お支払の際は3,300円まとめてフロントにてお支払いください。