

2026年7月1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	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	休館日				10:15 初心者の為の 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	19名	10:30 お水に浮こう 11:00	10:15 はじめて ステップ 平林 10:45	17名	10:30 ベビースイミング 11:30	10:30 やさしい エアロ 水嶋 11:30		10:00 ベビー スイミング 11:00			9:30 学童 スイミング教室 11:30	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	
10:30		10:15 のびのび ヨーガ 平林 11:15	10:30 ストレッチワーク 11:00		11:00 脂肪バイバイ 11:30	11:00 エアロ &シェイプ 西沢 11:45	11:15 はじめて フィンスイム 11:45	10:55 ソフトエアロ 平林 11:40	11:40 アクアピクス 12:25	11:35 GRIT45 水嶋 12:20	11:15 ファンク ショナル トレーニング (中級) 中村 11:45	12:30 お腹&ヒップ 引き締め 西沢 13:00	12:30 はじめて4種目 13:00								
11:00		11:20 楽しく走る エアロ 西沢 12:10	11:10 はじめて クロール・背泳ぎ 12:10	11:10 ゆったり ヨーガ 高橋(愛) 11:55	11:40 トータル500m 12:10	12:15 SUPヨガ 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	13:30 メニューマスタート &スタート 14:50	13:10 ビューティ エアロ 西沢 14:00	14:00 学童 スイミング教室	13:45 BODY BALANCE 内藤 14:30	14:45 BODY COMBAT 内藤 15:30	15:00 学童 特別練習 16:30							
11:30		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 スキルUP ダンス! 赤羽 12:50	12:55 ZUMBA® 赤羽 13:40	13:30 Enjoy Hard Swim 14:15	14:10 元気に! エアロ 大池 14:55	15:00 からだ らくらく教室 池内 15:30													
12:00		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	14:10 LesMILLS CORE 高橋(太) 14:55	14:55	16名															
12:30		14:40 BODY PUMP 中村 15:25	14名																		
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																					
22:00																					
22:30																					

今後の情勢によって変更となる場合もございますので、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。