

2026年8月より

S A M松本 スタジオ・プールレッスンスケジュール

※有料レッスンプointカードあります♪

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	祝日	
	開 館 10:00	開 館 10:00	開 館 10:00	開 館 10:00	開 館 10:00	開 館 8:00	開 館 10:00	開 館 10:00	
10:00	休館日	スタジオ1 スタジオ2 プール	スタジオ1 スタジオ2 プール	スタジオ1 スタジオ2 プール	スタジオ1 スタジオ2 プール	スタジオ1 スタジオ2 プール	スタジオ1 スタジオ2 プール	スタジオ1 スタジオ2 プール	10:00
10:30		10:15★ ウェーブ ストレッチ 高橋11:00	10:15★ モーニング エアロ 大沢11:00	10:25★ ソフトエアロ 小宮山 11:10	10:30★ バランスボール エクササイズ 西沢11:10	10:15★ ゆらゆら ウェーブストレッチ 高橋11:00	10:00 フラダンス 開講日は 掲示板上に 1回220円 矢崎11:00	9:30 子供 スイミング スクール	10:30
11:00		10:30★ バレエ (初級) 武田 11:40	11:05★ ダンスワーク 大沢11:35	11:10★ K-POP KARIN 11:55	11:15 シェイプアップ ステップ 西沢11:45	10:50★ ソフト エアロ 大沢11:35	11:05 幼児～ 小学2年生 バレエ 11:55	10:45★ ミラクルストレッチ 西沢11:15	11:00
11:30		11:05★ エアロ& シェイプ 高橋11:50	11:30 応用4種目	11:20★ ステップ 小宮山11:50	11:30 LesMillsDANCE MARINO12:00	11:40★ ピンポン 教室 榎本12:40	11:20★ ダンスワーク 西沢11:50	11:30 子供 スイミング スクール	11:30
12:00		11:50 バレエ	12:00★ LesMills DANCE	12:00★ BODYJAM 小宮山12:30	12:05 楽しい初心者水泳 有料330円 MARINO12:50	12:15 ZUMBA® MARINO 13:00	12:00 メニュー マスターズ EASY・HARD コーチはいません	12:30 ヨガ 宮本	12:00
12:30		12:00★ エクササイズ 武田12:50	12:15 LesMills	12:40★ ボディ コンパット45 MAKI13:25	12:55★ ジャイロ キネシス 市川 13:55	13:00 コーチはいません パワー系 上級フィン 13:45	13:00★ ラテンエアロ 奥原 13:45	13:00 子供 スイミング スクール	12:30
13:00		13:05★ がんばる エアロ 内藤 13:55	13:15 楽しく 個人メドレー	13:30 基本をマスター しよう	14:00 楽しくマスターズ45分 & Dive or Turn15分 15:00	14:00 楽しくマスターズ45分 & Dive or Turn15分 15:00	14:00 ヨガ 宮本	13:15★ はじめてステップ 平林13:45	13:00
13:30		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	13:30
14:00		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	14:00
14:30		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	14:30
15:00		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	15:00
15:30		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	15:30
16:00		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	16:00
16:30		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	16:30
17:00		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	17:00
17:30		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	17:30
18:00		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	18:00
18:30		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	18:30
19:00		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	19:00
19:30		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	19:30
20:00		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	20:00
20:30		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	20:30
21:00		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	21:00
21:30		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	21:30
22:00		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	22:00
22:30		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	22:30
23:00		14:05★ ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:30 LesMills CORE 須磨崎15:15	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45★ ボディ コンパット SATOKO 15:30	14:55★ ピギーナ ヨガ 平林14:40	14:00 育成 コース	23:00

★整理券が必要なレッスン→レッスンごと定員が異なります

有料レッスンは2日前より予約可！TEL 〇〇またはフロントにて