

2026年10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長野

セルフ営業または休館日

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	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	プール	スタジオ	カルチャー	プール	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	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	
10:15★ スロー エアロビック 北澤 11:00	11:05★ 活き活き くらぶ 別途有料 北澤 12:05			10:15★ ハウス ワークアウト 藤井 11:00	10:15★ ウェーブ ストレッチ 定員12名 山本 11:00		10:30 らくらく 4種目 松澤 11:30	10:10★ 初級エアロ 名取 10:55	10:10★ イスト 市川千10:55	11:00	10:15★ 朝ヨガ& ストレッチ 宮本 11:00		10:30 基礎背泳ぎ 石井 11:05	10:15★~★★ 姿勢改善 ピラティス 市川 11:00				10:15★ エンジョイ 体操 大池 11:00		祝日の レッスンは館内 掲示板をご確認 ください			
11:15★ からだパー 先着・抽選25名 山本 12:00			11:35 基礎クロール 中澤 12:10	11:15★ やさしい サーキットエアロ 山本 12:00		11:10★~★★ GYRO KINESIS® 先着・抽選12名 市川 12:10	11:05★ ズンバ 名取 11:50	11:05★ ゆるヨガ 市川千11:50	メニュー マスタース 松澤 12:00	11:15★ ダンス エアロ 宮本 12:00		11:05 基礎平泳ぎ 石井 11:35	11:15★ コンピネーション ステップ1 市川 12:00	11:15★ ボール コンディショニング 北澤 12:00		11:20 サブヨガ40 市川千 12:00	11:10★ 中級エアロ 大池 11:55	11:30 メニュー マスタース 松澤 12:30					
12:15★ ヨガ 市川千13:00	12:15★ 初級 からだパー 先着12名 山本 13:00		12:40 基礎 バタフライ 中澤 12:40	12:15★ マット サイエンス 山本 13:00			12:00★★ セルフ コンディショニング 別途有料 北澤 13:00			13:15 アクア フィットネス 北澤 14:00	12:15★ ボディ コンバット45 宮本 13:00			12:15★ ディスコ ワールド 太田 13:00	12:15★ ウェーブ ストレッチ 市川千13:00			12:05★ バランス コーディネーション 大池 12:50					
13:15★★★ 頑張るエアロ 宮本 14:00	13:15★ 肩こり・腰痛 改善ピラティス 定員12名 野村 14:00			13:10★ ハワイアン フラ YFS 13:55		12:55★ 活き活き くらぶ 別途有料 北澤 13:55	13:10★ からだ ジャンプ 定員15名 大池 13:55				13:15★ ハウス ワークアウト 藤井 14:00	13:15★ コアトレ 松澤 13:55		13:15★ ズンバ 太田 14:00	12:15★ コンディショニング コア 先着・抽選16名 湯本 13:00			13:00★ リカバリー ストレッチ 別途有料 DAP 14:00					
14:15★ バイラバイラ BAILABAILA 宮本 15:00				14:05★★ セルフ コンディショニング 別途有料 北澤 15:05		『活き活きくらぶ』 第2・4・5火曜日は 2Fカルチャールーム にて行います。	14:10★★ 中級エアロ 大池 14:55			フィン スイム 北澤 14:45	14:15★ バイラバイラ BAILABAILA 藤井 15:00		13:30 基礎平泳ぎ 小林 14:05	14:15★★ ボディ パンプ30 定員20名 小林 14:45	13:15★ ストレッチ 先着・抽選16名 湯本 14:00			14:10★ DANCE FUSION 別途有料 DAP 15:10					
15:15★ バレエ エクササイズ 宮本有16:15													14:35 基礎 バタフライ 小林 14:35					15:20★~★★ DANCE ARTS 別途有料 DAP 16:50					
レッスン参加における注意事項は別紙掲示物をお読みください																							
19:00★ からだパー 先着25名 山本 19:45				19:15★ DANCE DAP 20:00	19:15★ ストレッチ 北澤 20:00			19:45★★ ボディ パンプ30 定員20名 小林 20:15	19:45★ ストレッチ 北澤 20:30		19:00★ ハウス ワークアウト 宮本 19:30	19:40★★ CORE30 定員12名 松澤 20:10		19:30★ ズンバ 井出 20:15	19:45★★ ボール コンディショニング 北澤 20:30			19:00★ ヨガ 市川千19:45					
20:00★★ ボディ コンバット45 宮本 20:45	19:55★ マット サイエンス 山本 20:40			20:15★~★★ DANCE ARTS 別途有料 DAP 21:30	20:15★ フローヨガ 市川千21:00			20:30★★ 中級エアロ しゅん21:15			20:25★★ ボディ パンプ45 定員20名 宮本 21:10			20:30★★ ボディ コンバット45 井出 21:15									
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 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		

変更有

セルフ営業または休館日

『ウェーブストレッチ』は
第1・3・5金曜のみ
行います。

12:10★
活き活き
くらぶ
別途有料
北澤 13:10

『コンディショニング』
『ストレッチ』は
第2・4金曜のみ行います。

『活き活きくらぶ』
第2・4・5火曜日は
2Fカルチャールーム
にて行います。

変更有