

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

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A	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオ	プール	
休館日		10:30★ ハワイアン フラ YFS11:15			11:00★ はじめて エアロ 鈴木11:45	10:30 気づきの ピラティス 定員6名 別途有料 市川11:30	11:00◎ らくらく4種目 水野12:00	10:45★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木11:30		11:00◎ 水中運動 宮川11:30	10:20★ コンディショニング コア 湯本11:05			10:45★ はじめて エアロ 鈴木11:30						祝日 レッスンは館内 掲示板上または ホームページを ご確認ください		
		11:30★ ZUMBA 名取12:15	11:30 ジャズ エクササイズ 定員7名 有料550円 倉島12:20	12:40 SUPヨガ 鈴木12:20	12:00★ マット サイエンス 山本12:45	12:30 Wednesday Jazz 定員7名 別途有料 倉島13:30		11:45 ★★★★★ がんばる エアロ 熊谷12:30	11:45★ 美温活 リンパ ストレッチ® 定員10名 鈴木12:30		11:15★★★ FreeStyle Dance 定員25名 倉島12:00	11:15★ 筋トレ ストレッチ 水野12:00 基礎4種目 水野12:30	11:45★ ダンス エアロ 倉島12:30	11:45★ コンディショニング コア 湯本12:30								
		12:30★★★ ヒップホップ 倉島13:15		12:30◎ 水中運動 水野13:00	13:00★ ピラティス 市川13:30		13:00★★★ 初中級 ステップ しゅん13:45	13:05★ すっきり ストレッチ 倉島13:50		12:30★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井13:15	12:10 Friday Jazz 定員7名 別途有料 倉島13:10		12:45★★★★ スーパー Low 倉島13:30	12:45★ ストレッチ 湯本13:30								
		13:45★ ヨガ 市川14:15	13:40 GYRO KINESIS® 定員5名 別途有料 市川14:40	13:05 ポイントスイム 水野13:50	13:45★ ヨガ ネーション ステップ 市川14:30		14:00★★★★ 中級 エアロ しゅん14:45		13:00◎ 水中運動 水野13:30	13:30★ ハウス ワークアウトX 藤井14:15		13:00◎ マスターズ 水野14:00	13:45★ ラテンFAN 鈴木14:30	13:45★ コア& ストレッチ 倉島14:30								
		14:30★★ 中級エアロ 藤井15:15		13:55 基礎平泳ぎ 水野14:25	14:45★ GYRO KINESIS® 定員20名 市川15:30		15:00★ バレエ エクササイズ 宮本有16:00		13:30 フィンスイム 水野14:15	14:30★ ソフトヨガ 藤井15:00			14:45★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木15:30									
		15:30★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井16:15							14:15◎ スタート&ターン 水野14:30													
	レッスンプログラムに参加される会員様																					
	レッスンにご参加いただく上での注意事項を別紙にてご案内しております。 詳しくは館内掲示をご確認、またはスタッフにお問い合わせください。 会員の皆様が気持ちよくレッスンにご参加いただけるよう、ご理解・ご協力の程 お願い申し上げます。																					
	スタジオプログラム																					
	★	初心者向け	18:30★												18:00★★ ボディ パンプ45 定員25名 宮本18:45							
★★	初級者向け	ハウス ワークアウトX 藤井19:15												19:00★★ ボディ コンバット45 宮本19:45								
★★★	初・中級者向け																					
★★★★	中・上級者向け																					
★★★★★	上級者向け																					
プールプログラム																						
◎ 顔を水に付けないプログラム		ラテンFAN 鈴木20:15																				
スィム初級プログラム																						
⊕ スィム中級プログラム		20:30★ 美温活 ストレッチ® 鈴木21:15																				
⊕ スィム上級プログラム																						
変更のあるレッスンは 赤い枠で囲ってあります																						
		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								
		 スポーツネットワーク SAM長野三輪																				

レッスンプログラムに参加される会員様

レッスンにご参加いただく上での注意事項を別紙にてご案内しております。
詳しくは館内掲示をご確認、またはスタッフにお問い合わせください。
会員の皆様が気持ちよくレッスンにご参加いただけるよう、ご理解・ご協力の程
お願い申し上げます。