

2026年10月1日(木)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

祝日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
スタジオ	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		
開館 10:00		開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00				
祝日のスタジオレッスンは 掲示板上で告知いたします	祝日のアクアプログラムは お休みです	★10:30~11:00 ウェーブストレッチ 大沢		10:30~11:30	★10:30~11:15 ソフト エアロ 小宮山	★10:30~11:30 ヨーガ 宮本	10:30~11:30 中級4種目	★10:30~11:15 ソフト エアロ 堀金	10:45~11:15 ファンクショナル トレーニング 木下 整理券8	10:30~11:30 ベビー教室	★10:30~11:15 ラテン エアロ 奥原	★10:15~11:00 からだジャンプ 大池 整理券7	10:30~11:30 メニュー マスターズ	★10:20~11:00 お腹引き締め 平林	※ 第5週目の日曜日は スタジオレッスン休講			
		11:05~11:50 ピラティス 大沢	★11:00~11:45 ストレッチ 西沢	中上級4種目								★11:05~11:50 ソフト エアロ 陸橋	★11:05~11:35 お腹引き締め 大池	11:40~12:25 アクアビクス	10:00~12:00 スイミング スクール		10:00~12:00 スイミング スクール	
		★12:00~12:45 体力アップ エアロ 西沢	★11:55~12:40 K-POP KARIN		★12:10~12:40 LES MILLS BODYJAM 小宮山	★12:10~12:40 CORE 宮坂 整理券15		★12:15~13:25 ラテンコリオ 奥原			★12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 福田 整理券14	★11:40~12:20 スロー エアロビク 大沢	★12:15~12:45 CORE 宮坂 整理券15	★13:00~13:45 のびのび ヨーガ 大沢			★13:10~13:55 ピラティス 大沢	
		★12:55~13:35 姿勢改善 ウェーブストレッチ 高橋	ヨガスタジオ 12:00~12:45 【ミラクルストレッチ】 平林 整理券10		★12:45~13:30 バレトン 小澤	★12:50~13:35 【第1・3水曜日】 モビリティ& コンディショニング		★13:35~14:15 ピラティス 水嶋	★13:50~14:20 ステップ コンビネーション 小澤 整理券15	★13:35~14:15 ピラティス 大沢	14:00~14:30 はじめて バタフライ	★14:25~15:15 ダンス エアロ 小山		★14:05~14:50 エアロ& シェイプ 堀金	★13:50~14:35 太極拳 楊		★14:00~14:45 シンプル エアロ 大沢	
		★13:40~14:20 ウェーブ ピラティス 高橋	★13:30~14:00 ジャンプワーク 大沢 整理券7	13:30~14:00 水中運動	★14:10~14:55 のびのび ヨーガ 大沢	【第5水曜日】 かるTRX 飯田 整理券16	14:00~14:30 メニュー フィン	★14:25~15:15 ダンス エアロ 小山				★14:25~15:15 ダンス エアロ 小山		★15:00~15:40 お腹引き締め 堀金				
		★14:30~15:15 Full Body Workout 飯田 整理券15		14:00~14:45 はじめて4種目			14:40~15:20 SUP40 大沢							中級4種目				
		マシンジム・プール利用 17:30まで																
		閉館 18:00																
					16:45~18:45 バレエ 子供クラス	16:15~19:25 スイミング スクール		16:15~19:25 スイミング スクール	17:00~17:50 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー 初級	17:20~18:20 空手(中級) 高山	16:15~19:25 スイミング スクール		16:15~19:25 スイミング スクール		16:15~19:25 スイミング スクール	17:00~18:00 エアロビク 上級コース (ユース)		
							18:00~18:50 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー 中級							★18:10~18:55 コア& ボディメンテナ 赤羽				
														★19:00~19:45 ZUMBA 赤羽				
マシンジム・プール利用 17:30まで																		
閉館 18:00																		

★レッスン入場前に担当インストラクターへオプションカードの提示をお願いします。

★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。

★整理券表記のあるレッスンは 開始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。

★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。

レッスン料金案内

スタジオ・プールレッスン

1回 550円

スタジオ・プールレッスンはオプション料金になります。フロントにて変更をお願いいたします。※変更手数料1,100円
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。複数名でのご参加で一人様当たりが料金が割安になります。
お支払いの際は3,300円まとめてフロントにてお支払いください。