

2026年10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

		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 11人	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		10:15 ベビー スイミング				10:25★ ソフトエアロ 小宮山 11:10			10:15★ ゆらゆら ウェーブストレッチ 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★ ジャンプワーク エアロ& シェイプ 高橋11:50	基礎4種目 11:15	11:05★ ジャンプワーク 大沢11:35	11:30 矢崎	11:20	11:15			10:45 やさしいアクア 11:15			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	11:30 子供 スイミングスクール	10:45★ ミカドストレッチ 西沢11:15	15人		11:00		
11:30					11:30 武田	11:40 第2・4週	11:30 フィン	12:00★ LesMills DANCE	11:20★ K-POP 小宮山11:50	11:10★ KARIN 11:55	11:30～12:00 80歳からの エンジョイ水泳	11:30 LES MILLS MARINO12:00	11:15 シェイプアップ ステップ	11:40★ ピンポン 教室 笹木12:40	11:55 小学3年生 ～6年生 バレエ 12:55	11:30 ベビー スイミング	11:20★ ジャンプワーク 西沢11:50	8人		11:30 ヨーガ 宮本	11:30	
12:00		11:50 バレエ	12:00★ ボディ バランス 内藤12:45	12:15	12:00★ LesMills DANCE	12:00★ MARINO12:45	12:00～12:45市川 ※ステップは整理券有	12:20	12:00★ BODY JAM 小宮山12:30	12:00★ 姿勢改善 ピラティス 第2・4週 ステップ	12:05 楽しい初心者水泳 初心者限定!!	12:15 ZUMBA® MARINO 13:00	12:50 ヨーガ 宮本			12:00 メニュー マスターズ EASY・HARD コーチはいません	13:30	12:15 エアロ &シェイプ 西沢(前)13:00		12:30	12:00	
12:30		エクササイズ 武田12:50	LES MILLS		LES MILLS				12:55★ コンバット45 MAK I 13:25	12:40★ ボディ コンバット45 MAK I 13:25	13:00～13:45 パワースイム がんばる4種目 ※25m泳げる方	13:10★★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:00 上級 メニューフィン 中嶋 13:45	13:00★ ラテンエアロ 奥原 13:45	13:00★ ヨーガ 宮本	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00 子供 スイミング スクール	13:15★ はじめてステップ 平林13:45	13:55★ ビギナー ヨガ 平林14:40	第1・3週 のみ		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 14:00	13:10 ストリート ダンス YOSHIAKI 14:40	13:00 松本市委託 介護予防教室 会員の方は 75歳以上で 専科	13:00 基本をマスター しよう 13:50		14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:00 楽しくマスターズ & Turn 15:00	14:00 楽しくマスターズ & Turn 15:00		NEW 10/2～		メニューマスターズ オプションプラン または 都度利用1回550円						13:00	
13:30																						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	14:05 コーチと楽しく メニューマスターズ&Dive 須磨岡14:50	14:30 LesMills CORE 須磨岡15:15																	14:00
14:30		15人			15人																	14:30
15:00		LES MILLS		NEW 10/6～	LES MILLS									LES MILLS								15:00
15:30														LES MILLS								15:30
16:00																						16:00
16:30																						16:30
17:00		16:30～ 17:30 初級空手 (5歳～)		子供 スイミングスクール	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50		子供 スイミングスクール	16:45 基礎 体操教室 (年少～)						子供 スイミングスクール								17:00
17:30		17:00～ 18:00 中級空手 高山			17:50 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (中級) DAP 18:50																	17:30
18:00		18:00 キッズ HIPHOP																				18:00
18:30		18:50																				18:30
19:00																						19:00
19:30		19:00★ LesMills DANCE SATOKO 19:45	19:00★ 初級 HIPHOP 19:45	19:30 選手 コース	19:00★ リズムで アイソレーション 19:30DAP		19:30 選手 コース	18:25～ 19:15 チアダンス (年長～高学年)	19:00 初心者のための 筋肉をつける170 西沢19:45	19:30 選手 コース	19:00～19:30 ファンク ショナル MARINO	19:10 ヨーガ 宮本 20:00	18:30 選手 コース	18:30★ LesMills CORE 須磨岡19:15	15人							19:30
20:00		19:55★ GRIT MAKI 20:25	15人		19:45 Basic JAZZ	19:45★ ソフトエアロ 堀金 20:30			20:00★ キッズ チアダンス (スキルアップ) KARIN 20:50	20:00★ ボディ コンバット45 SATOKO	20:00★★ ボディ コンバット45 SATOKO	19:30 フラダンス		マシジム・プール利用20:00まで							20:00	
20:30		20:35★ ボディ バランス45 MAK I 21:20			20:40★ 美ヨガで コアストレッチ MAKI21:20				20:55★ 赤羽20:45					マシジム・プール利用20:00まで								20:30
21:00																						21:00
21:30																						21:30
22:00																						22:00
22:30																						22:30
23:00																						23:00
		プール利用 マシジム利用22:30まで			プール利用 マシジム利用22:30まで			プール利用 マシジム利用22:30まで			プール利用 マシジム利用22:30まで			プール利用 マシジム利用22:30まで			プール利用 マシジム利用22:30まで					
		閉 館 23:00			閉 館 23:00			閉 館 23:00			閉 館 23:00			閉 館 23:00			閉 館 23:00					

祝日のプールレッスンは
お休みとさせていただきます。

祝日午後のスタジオレッスンは
掲示版をご覧ください

第1・3週のみ

メニューマスターズ
オプションプラン
または
都度利用1回550円

スタジオプログラム
初めての方から ★初級者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

プールレッスン
脂肪燃焼系プログラム

プールレッスン
80歳以上の方のプログラム

プールレッスン
泳ぐクラス初級プログラム

プールレッスン
泳ぐクラス中級プログラム

プールレッスン
泳ぐクラス上級プログラム

スタジオプログラム 松本市委託
松本市通所型Cの方優先

※お一人様につき1枚
代理での受け取りは
ご遠慮ください
※整理券はレッスン時に
担当インストラクターへ
渡してください

都度利用の場合はフロントでお支払いください。
利用券をお渡しします。

★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