

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塩尻

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		祝日					
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	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		開館 10:00			
10:00	休館日			10:15 初心者の為の 筋肉をつける エアロ 高橋(愛) 11:00	10:30 ★ 脂肪バイバイ 11:15	10:20 ポールストレッチ 西沢 10:50	10:30 お水に浮こう 11:00	10:15 はじめてステップ 平林 10:45	10:30 ベビー スイミング 11:30	10:30 やさしいエアロ	10:00 ベビー スイミング 11:00	祝日のスタジオレッスンは 掲示板上にてご確認ください。		祝日のアクアプログラムはお休みとさせていただきます					
10:30		10:15 のびのびヨーガ 平林 11:15	10:30 ストレッチウォーク 11:00					10:30 ウキボー ウォーキング 11:00											
11:00			11:05 ★ はじめて3種目 12:05	11:10 ゆったりヨーガ 高橋(愛) 11:55	11:30 ★ トータル800m 12:15	11:00 エアロ&シェイプ 西沢 11:45	11:15 はじめてフィンスイム 11:45	10:55 ソフトエアロ 平林 11:40	11:05 基礎 クロール 11:35	11:15 ファンク ショナル トレーニング (中級) 中村 11:45	11:30 ファンク ショナル トレーニング (中級) 中村 11:45								
11:30		11:20 楽しく走るエアロ 西沢 12:10		※12:10 スキルUP ダンス! 赤羽 12:50	12:15 SUPヨガ 高橋(愛) 12:55			11:50 ピラティス 水嶋 12:30	11:40 アクアピクス 12:25	11:35 GRIT45 水嶋 12:20	12:00 ファンクショナル エリアで行います								
12:00		12:15 お腹&ヒップ 引き締め 西沢 12:45	12:20 中級フィンスイム 12:50			12:30 ファンクショナル プログラム 中村 13:00	12:00 ★ バタフライ & 平泳ぎ 13:00	12:40 BODY PUMP 水嶋 13:25	12:35 はじめて個人メドレー 13:20	12:30 お腹&ヒップ 引き締め 西沢 13:00	12:30 ★ はじめて クロール・背泳ぎ 13:00								
12:30																			
13:00		13:00 ジャンプワーク 高橋(愛) 13:40	13:15 ★ ステップアップ 4種目 14:00	※12:55 ZUMBA® 赤羽 13:40	13:15 ★ Enjoy Hard Swim 14:00	13:20 K-POP KARIN 14:05		14:30 BODY BALANCE 内藤 15:15	13:30 ★ メニューマスタート & スタート 14:30	13:10 ビューティエアロ 西沢 14:00		13:45 BODY BALANCE 内藤 14:30							
13:30						14:10 元気に!エアロ 大池 14:55				14:10 のびのびヨーガ 平林 15:10		14:45 BODY COMBAT 内藤 15:30							
14:00		13:50 ウェーブピラティス 高橋(愛) 14:30		14:10 LesMILLS CORE 高橋(太) 14:55		15:00 からだらくらく教室 池内 15:30						15:00 学童 特別練習 17:00							
14:30		14:40 BODY PUMP 中村 15:25	14名	※スキルUPダンス! ZUMBA®が休講の際には 13:00~13:45 ファンクショナル &コンディショニング を行います。	16名														
15:00		休日														15:40 ジャンプ ワーク 中・上級 内藤 16:10	11名		
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30	第2・4週 ヨーガ 宮本 第1・3・5週 ピラティス 西沢																		
18:00																			
18:30																			
19:00	19:00 ヨーガ ピラティス 宮本 西沢 19:50		18:30 選手・育成 コース	19:15 ヨーガ 宮本 20:00		17:40 キッズヒップホップ (入門) 18:40	16:15 学童 スイミング教室	16:30 幼児/バレエ(4歳~1年生) 17:00 キッズバレエ(2年生以上) 18:00	16:15 学童 スイミング教室	17:00 選手・育成 コース 19:00		マシジム・プール利用 17:30まで 閉館 18:00	マシジム・プール利用 17:30まで 閉館 18:00						
19:30						18:40 キッズヒップホップ (初・中級) 19:40		18:45 BODY PUMP 中村 19:15				整理券が必要なプログラム は、プログラム毎定員が異 なります。1Fフロントで整理 券を受け取り頂いた上でご 参加ください。 ※レッスン開始の1時間前か ら受取可能です。おひとり様 につき1枚、代理での受け取 りはご遠慮ください。	マシジム・プール利用 20:00まで 閉館 20:30	マシジム・プール利用 20:00まで 閉館 20:30	マシジム・プール利用 20:00まで 閉館 20:30	マシジム・プール利用 20:00まで 閉館 20:30			
20:00	20:00 アイソレート ワークス 西沢 20:40			20:10 ラテンエアロ 奥原 20:55		19:45 LesMILLS CORE 高橋(太) 20:15	19:30 選手・育成 コース	19:30 ボールdeコア 水嶋 20:10											
20:30						20:30 BODY COMBAT 内藤 21:15		20:15 ピラティス 水嶋 20:55											
21:00	20:50 はじめてステップ 西沢 21:35			21:00 ZUMBA® 奥原 21:45		21:25 BODY BALANCE 内藤 22:10		21:00 GRIT 水嶋 21:30	14名										
21:30																			
22:00																			
22:30																			
		マシジム22:30までプール利用 21:30まで 閉館 23:00		マシジム22:30までプール利用 21:30まで 閉館 23:00		マシジム22:30までプール利用 21:30まで 閉館 23:00		マシジム22:30までプール利用 21:30まで 閉館 23:00		マシジム22:30までプール利用 21:30まで 閉館 23:00		マシジム22:30までプール利用 21:30まで 閉館 23:00		マシジム22:30までプール利用 21:30まで 閉館 23:00		マシジム22:30までプール利用 21:30まで 閉館 23:00			

今後の情勢によって変更となる場合がございますので、ご了承ください。

尚、インストラクターの都合により変更になる場合があります。