

2026年11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	
		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 11:00	10:20 ボールストレッチ 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	学童 スイミング教室 11:30	9:30 学童 スイミング教室 11:30	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。 ※選手コースの練習が入る場合がございます	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		11:20 楽しく走るエアロ 西沢 12:10	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	11:10 目指せ！ トータル800m 12:00	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	11:35 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	※12:10 スキルUP ダンス！ 赤羽 12:50	12:15 SUPヨガ 高橋(愛) 12:55	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	11:50 ピラティス 水嶋 12:30	11:40 アクアピクス 12:25	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 はじめて 平泳ぎ・バタフライ 13:00
12:30		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		12:40 BODY PUMP 水嶋 13:25	12:35 はじめて個人メドレー 13:20	13:10 ビューティエアロ 西沢 14:00						13:45 BODY BALANCE 内藤 14:30
13:00		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		14:10 元気に！エアロ 大池 14:55			13:30 メニューマスタート & スタート 14:30	14:10 のびのびヨーガ 平林 15:10	14:00 学童 スイミング教室	14:45 BODY COMBAT 内藤 15:30	15:00 学童 特別練習 17:00			
13:30		14:40 BODY PUMP 中村 15:25	14名	※スキルUPダンス！ ZUNBA®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。		15:00 からだらくらく教室 池内 15:30		14:30 BODY BALANCE 内藤 15:15				15:40 ジャンプ ワーク 中・上級 内藤 16:10	11名			
14:00																
14:30																
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30		休日	第2・4週 ヨーガ 宮本 第1・3・5週 ピラティス 西沢						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) 17:20 18:00	16:15 学童 スイミング教室						
18:00																
18:30			18:30													
19:00	19:00 ヨーガ ピラティス 宮本 西沢 19:50		選手・育成 コース	19:15 ヨーガ 宮本 20:00				18:45 BODY PUMP 中村 19:15	19:30							
19:30								19:30 ボールdeコア 水嶋 20:10								
20:00	20:00 アイソレート ワークス 西沢 20:40		20:30	20:10 ラテンエアロ 奥原 20:55		19:45 LesMILLS CORE 高橋(太) 20:15	選手・育成 コース	20:15 ピラティス 水嶋 20:55								
20:30						20:30 BODY COMBAT 内藤 21:15										
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																
		マシンジム22:30までプール利用 21:30まで		マシンジム22:30までプール利用 21:30まで		マシンジム22:30までプール利用 21:30まで		マシンジム22:30までプール利用 21:30まで		マシンジム22:30までプール利用 21:30まで		マシンジム22:30までプール利用 21:30まで		マシンジム22:30までプール利用 21:30まで		
		開館 23:00		開館 23:00		開館 23:00		開館 23:00		開館 23:00		開館 23:00		開館 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。