

サンマリンながの タイムスケジュール 12月~3月

■ 燃焼系
 ■ ヨガ・コンディショニング
 ■ フラダンス・ベリーダンス
 ■ 拳法
 ■ スイム
 ■ アクアフィットネス
 ■ リハビリ
 ■ キッズスクール
 ■ パーソナルレッスン

月曜日		火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日		
プール	スタジオ	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	プラザ	プール	スタジオ	プール		
9:00 開館																		
9:45~10:45 スイミング 初級 (三浦)	10:00~11:00 リラククス ヨガ (黒岩)	9:45~10:45 スイミング 初級 (大谷)	9:45~10:45 水中リハビリ 運動 (正村)	9:45~10:45 パワーヨガ (Mari)	9:00~12:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,500円			9:45~10:45 スイミング 初級 (小口)	9:45~10:45 エアロビクス 初中級 (NAO)	9:00~14:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,500円			9:45~10:45 スイミング 初級 (小口)	9:45~10:45 流水 リラクゼーション (正村)	10:00~11:15 アロハ フラダンス 中級 (麗比)	9:30~10:25 スイミング 幼児 小学生 中学生		
11:00~12:00 スイミング 中級 (三浦)	11:15~12:15 ヨガ (黒岩)	11:00~11:45 水中 健康運動 (大谷)	11:00~12:00 プログレス & アンチエイジ ング (正村)	11:00~12:00 ボール ピラティス (SAYURI)				11:00~12:00 シルバー 水泳教室 (小口)	11:00~12:00 有酸素運動 & ストレッチ (NAO)				11:00~11:45 水中 ウォーキング (小口)			10:30~11:25 スイミング 幼児 小学生 中学生	10:30~12:00 ダンス スクール FREE STYLE ダンス 小学5年生 ~ 高校3年生 (保坂)	
	12:45~13:45 DANCE DANCE (太田)	13:15~14:00 アクアビクス (富田)		12:30~13:30 バランス ボール トレーニング (湯本)				13:15~14:15 スイミング 中級 (梅松)	12:45~13:45 美尻トレーニング & コンディショニング (SHIGE)							11:30~12:25 スイミング 幼児 小学生 中学生		
14:00~14:45 enjoy the Water exercise (太田)	14:00~15:00 アロハ フラダンス 初級 (麗比)	14:15~15:15 スイミング 中級 (三浦)		13:45~14:45 完コピダンス (麻由)	14:00~20:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,500円			14:30~15:30 スイミング 上級 (坪井)	14:00~15:00 ZUMBA (SHIGE)				13:15~14:15 スイミング 入門 (手塚)		13:15~14:15 エアロビクス 初級 (小島)	12:15~13:15 Style Hiphop (翔菱)	10:00~12:00 9月~ パーソナル スイム (坪井) 45分 3,000円	
		15:00 スイミング 中級 (三浦)		15:00~16:00 美ボディヨガ (Yoshimi)				14:30~15:30 スイミング 初級 (手塚)	14:30~15:30 筋トレ シェイプ (湯本)				14:30~15:15 AQUA ZUMBA (塚口)		14:30~15:30 ウェービング (小島)	13:30~14:30 スイミング 幼児 小学生 中学生	13:30~14:30 JAZZ (連那)	
16:00 KIDS																		
16:00 スイミング スクール 幼児 小学生		16:00 スイミング スクール 幼児 小学生	16:00~17:00 アダプテッド (正村)					16:00 スイミング スクール 幼児 小学生		16:00~20:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,500円			16:00 スイミング スクール 幼児 小学生			15:30~16:30 選手育成 (坪井・永野)		
17:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生		17:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生						17:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生					17:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生			17:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生		
18:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生		18:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生		18:30~18:55 選手育成 陸上トレーニング				18:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	18:30~18:55 KIDS 選手育成 陸上トレーニング				18:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生			17:30~18:20 ダンス スクール FREE STYLE ダンス 小学3年生 ~ 小学5年生 (保坂)		
19:15~20:00 NEW アクア エクササイズ (高橋)	19:30~20:30 初めての ベリーダンス (Malika)	19:00~20:00 選手育成 (坪井・高橋)		19:30~20:30 ハワイアン フラ (ITOMI)				19:00~20:00 選手育成 (坪井・水上)	19:15~20:15 HIP HOP (るうな)				19:15~20:15 マスターズ ※中学生から可 (梅松)		19:15~20:15 メディテーション ヨガ (中村)	18:30~19:30 ダンス スクール FREE STYLE ダンス 小学3年生 ~ 小学5年生 (保坂)		
21:00 閉館																		

プールは定期室開催中・スイミングスクール開催中も遊泳ができます。なお、プールのご利用は20:40までとなります。

* 教室は事前申し込み申し込みが必要となっております。 * 詳しい教室の内容はお気軽にスタッフまでお問い合わせ下さい。