

2025年 4月～7月 サンマリンながのタイムスケジュール

	月曜日		火曜日			水曜日		木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
	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	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	トレーニング	プール	
9:00																		
9:30		NEW 9:15～10:00 ステップ初級 柳澤																
10:00	9:45～10:45 ※5月から9:30～ スイミング 初級 (4月担当)三浦 (5月～)週替わり		9:45～10:45 スイミング 初中級 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	9:45～10:45 スイミング 初級 小口	9:45～10:45 エアロビクス 初中級 NAO	NEW 10:00～10:45 アクアエクササイズ 大谷	9:45～10:45 太極拳 北村	【要予約】 9:00～12:00 パーソナル トレーニング 湯本	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						
10:30		10:15～11:15 リラクسسヨガ 黒岩																
11:00	11:00～12:00 5月から10:40～ スイミング 中級 (4月担当)三浦 (5月～)週替わり		NEW 11:00～11:45 アクアエクササイズ 高橋	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		11:00～12:00 太極拳 北村		11:00～11:45 水中ウォーキング 小口							
11:30																		
12:00		11:30～12:30 ヨガ 黒岩																
12:30																		
13:00		12:45～13:45 DANCE DANCE 太田																
13:30			13:15～14:00 アクアビクス 富田															
14:00																		
14:30	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 (4月担当)三浦 (5月～)週替わり															
15:00	NEW KIDS																	
15:30	15:00～15:45 幼児スイミング (おむつの取れたお子様 ～4歳未満)																	
16:00	KIDS		KIDS															
16:30	16:00～16:55 スイミングスクール 幼児・小学生		16:00～16:55 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														
17:00																		
17:30	17:00～17:55 スイミングスクール 幼児・小学生		17:00～17:55 スイミングスクール 幼児・小学生															
18:00																		
18:30	18:00～18:55 スイミングスクール 幼児・小学生		18:00～18:55 スイミングスクール 幼児・小学生															
19:00																		
19:30	19:15～20:00 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															
20:00																		
20:30																		
21:00																		

○教室は事前の申込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ください。

KIDS お子様の会員制のクラスになります

初めての方でもご参加いただけるクラスになります。

【要予約】 事前予約が必要となります。

NEW 新しい教室・レッスンとなります

- 燃焼系
- ダンス系
- 調整・コンディショニング
- アクアフィットネス
- リハビリ
- 成人スクール
- キッズスクール