

サンマリンながの タイムスケジュール 8月~11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																	
				9:00~12:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円			9:00~12:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円										
9:45~10:45 スイミング 初級 (三浦)	10:00~11:00 リラックス 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)	9:45~10:45 スイミング 初級 (小口)	9:45~10:45 エアロビクス 初中級 (NAO)	10:00~10:45 水中 ウォーキング (大谷)	9:45~10:45 太極拳 (北村)	10:00~10:45 スイミング 初級 (小口)	10:00~10:45 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)	10:00~10:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生					10:00~12:00 9月~ パーソナル スイム (坪井) 45分 3,000円
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)	11:00~12:00 スイミング 上級 (大谷)	11:00~12:00 ハワイアン フラ (ITOMI)	11:00~11:45 水中 ウォーキング (小口)	11:30~12:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	11:30~12:30 ほぐし ヨガ (黒岩)	11:30~11:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生					
	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)	13:00~14:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円	13:15~14:15 水中健康運動 (手塚)	13:15~14:15 ZUMBA GOLD (Mayumi)	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)	12:30~13:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	12:15~13:15 Style Hiphop (翔菱)				
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)	14:30~15:30 スイミング 上級 (坪井)	14:00~15:00 ZUMBA (SHIGE)	14:00~15:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円	14:15~15:15 スイミング 初級 (手塚)	14:30~15:30 筋トレ シェイプ (湯本)		14:30~15:30 ウェープリング (小島)	13:30~14:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	13:30~14:30 JAZZ (連那)				
		15:00 スイミング 中級 (三浦)		15:00~16:00 美ボディヨガ (Yoshimi)	15:00 スイミング 上級 (坪井)		15:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円	16:00 スイミング 初級 (手塚)		16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	14:30~15:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	15:00~15:25 KIDS スイミング 幼児 小学生 中学生 選手育成 陸上トレーニング				
		16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	16:00~17:00 アダプテッド (正村)		16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	16:00 選手育成 (坪井・永野)				
		17:00 スイミング 中級 (三浦)			17:00 スイミング 上級 (坪井)	17:00 カワイ 体育教室 -幼児-	17:00~20:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円	17:00 スイミング 中級 (梅松)	17:00 カワイ 体育教室 -小学生-	17:00 スイミング 中級 (大谷)	17:00 マスターズ ※中学生から可 (梅松)	17:00 スイミング 中級 (大谷)	17:30 ダンス スクール FREE STYLE ダンス 3歳~ 小学2年生 (保坂)				
		18:00 スイミング 中級 (三浦)		18:30~18:55 KIDS 選手育成 陸上トレーニング	18:00 スイミング 上級 (坪井)	17:45 カワイ 体育教室 -小学生-		18:00 スイミング 中級 (梅松)	18:00 カワイ 体育教室 -小学生-	18:00 スイミング 中級 (大谷)	18:00 マスターズ ※中学生から可 (梅松)	18:00 スイミング 中級 (大谷)	18:30 ダンス スクール FREE STYLE ダンス 3歳~ 小学2年生 (保坂)				
		19:00 スイミング 中級 (三浦)			19:00 スイミング 上級 (坪井)	19:00 カワイ 体育教室 -小学生-		19:15~20:15 スイミング 初級 (高橋)	19:00~20:00 エアロビクス 初中級 (NAO)	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)	19:00 スイミング 中級 (大谷)	18:30 ダンス スクール FREE STYLE ダンス 3歳~ 小学3年生 (保坂)				
		19:30~20:30 初めての ベリーダンス (Malika)			19:30~20:30 ハワイアン フラ (ITOMI)							19:15~20:15 マスターズ ※中学生から可 (梅松)	19:00 スイミング 中級 (大谷)	19:00 選手育成 (坪井・高橋)			
		21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	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。