

2025年 12月～2026年3月 サンマリー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																9:00	
9:30																9:30	
10:00	9:45~10:45 スイミング 初級 三浦	9:15~10:00 ステップ初級 柳澤	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	【要予約】9:00~12:00 バーソナル 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 エアロビクス 初中級 NAO	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 バーソナル トレーニング 湯本	9:30~10:15 バレエストレッチ 黒岩				10:00	
10:30																10:30	
11:00	11:00~12:00 スイミング 中級 三浦	10:15~11:15 リラックスヨガ 黒岩	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 スイミング 上級 大谷	11:00~12:00 ハワイアンフラ ITOMI		10:30~11:30 アロハフラダンス 中級 麗比	KIDS 9:30~10:25 スイミング スクール 幼児・小学生			11:00	
11:30																11:30	
12:00	11:30~12:30 ヨガ 黒岩															12:00	
12:30																12:30	
13:00																13:00	
13:30	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			12:20~13:20 美尻トレーニング& コンディショニング SHIGE		13:15~14:00 水中健康運動 手塚		12:10~12:55 はじめて 筋トレシェイプ 湯本		13:15~14:15 スイミング 入門 手塚				13:30
14:00	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	13:45~14:45 完コピダンス 麻由			13:45~14:30 ZUMBA SHIGE		13:15~14:00 ZUMBA GOLD Mayumi		【要予約】 13:00~14:00 パーソナル トレーニング 湯本	13:15~14:15 エアロビクス 初級 小島				14:00	
14:30																14:30	
15:00																15:00	
15:30		KIDS定期 15:30~16:15 幼児スイミング (おむつの取れたお子様 ～4歳)														15:30	
16:00	KIDS 16:00~16:55 スイミング スクール 幼児・小学生		KIDS 16:00~16:55 スイミング スクール 幼児・小学生		KIDS 16:00~17:00 アダプテッド 正村	【要予約】 14:00~ 20:00 バーソナル トレーニング 湯本	KIDS 16:00~16:55 スイミング スクール 幼児・小学生	KIDS 16:00~16:55 スイミング スクール 幼児・小学生	KIDS 16:00~16:55 スイミング スクール 幼児・小学生	KIDS 16:00~16:55 スイミング スクール 幼児・小学生	KIDS 16:00~16:55 スイミング スクール 幼児・小学生	KIDS 16:30~17:30 体育教室 ASOMANABI	KIDS 16:00~16:55 スイミング スクール 幼児・小学生	KIDS 16:30~17:30 ダンススクール キッズ		16:00	
16:30																16:30	
17:00	17:00~17:55 スイミング スクール 幼児・小学生		16:30~17:20 キッズバレエ 幼児 定員8名		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		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		17:00~17:55 スイミング スクール 幼児・小学生			17:00	
17:30																17:30	
18:00	18:00~18:55 スイミング スクール 幼児・小学生		17:30~18:30 キッズバレエ 小学生 定員12名		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		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		18:00~18:55 スイミング スクール 幼児・小学生			18:00	
18:30																18:30	
19:00																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 コース		19:30~20:30 ハワイアンフラ ITOMI		19:15~20:15 HIP HOP るうな		19:15~20:15 エアロビクス 初級 こーき		19:00~19:45 エアロビクス 初級 こーき				19:30
20:00																20:00	
20:30																20:30	
21:00																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。

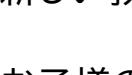
 初めての方でもご参加いただける教室

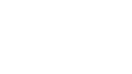
 プールプログラムにて音楽を使用する教室

【要予約】

事前予約が必要となります

 新しい教室・レッスンとなります

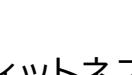
 お子様のクラスになります

 燃焼系

 リハビリ

 ダンス系

 成人スクール

 調整・コンディショニング

 キッズスイミングスクール

 アクアフィットネス

 キッズスタジオスクール