



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			9:15～10:00 ステップ初級 柳澤			【要予約】 9:00～12:00 パーソナル トレーニング 湯本					【要予約】 9:00～12:00 パーソナル トレーニング 湯本									9:30			
10:00	9:45～10:45 スイミング 初級 三浦			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	10:00～10:45 アクア エクササイズ 大谷		9:45～10:45 太極拳 北村		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	9:30～10:15 バレエストレッチ 黒岩		9:30～10:25 スイミング スクール 幼児・小学生	KIDS			10:00	
10:30			10:15～11:15 リラックスヨガ 黒岩																				10:30
11:00																							11:00
11:30	11:00～12:00 スイミング 中級 三浦			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	11:00～11:45 水中ウォーキング 小口		10:30～11:30 アロハフラダンス 中級 麗比		10:30～11:25 スイミング スクール 幼児・小学生	10:30～12:00 ダンススクール アドバンス	【要予約】 9:00～15:00 パーソナル トレーニング 湯本	【要予約】 10:00～12:00 パーソナル スイム 坪井		11:00			
12:00			11:30～12:30 ヨガ 黒岩																			12:00	
12:30																						12:30	
13:00			12:45～13:45 DANCE DANCE 太田			12:30～13:30 バランスボール トレーニング 湯本																13:00	
13:30				13:15～14:00 アクアピクス 富田			13:15～14:15 スイミング 中上級 坪井	13:30～14:30 ZUMBA SHIGE	13:15～14:00 水中健康運動 手塚	13:15～14:15 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 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				13:30			
14:00	14:00～14:45 enjoy the Water exercize 太田		14:00～15:00 アロハフラダンス 初級 麗比																	14:00			
14:30				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			14:15～15:15 スイミング 初級 手塚											14:30		
15:00							15:00～16:00 美ボディヨガ 小島	14:50～15:30 AQUA ZUMBA SHIGE							14:30～15:30 ウェーブリング 小島		14:30～15:25 スイミング スクール 幼児・小学生	KIDS 15:00～15:25 選手育成 陸上トレーニング			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)									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)						15:30～16:25 スイミ ング スクール 幼児 小学生	15:30～16:30 選手育成 コース			15:30		
16:00	KIDS 16:00～16:55			KIDS 16:00～16:55	16:00～17:00 アダプテッド 正村	【要予約】 14:00～ 20:00 パーソナル トレーニング 湯本	KIDS 16:00～16:55		KIDS 16:00～16:55		KIDS 16:00～16:55			KIDS 16:00～16:55						16:00			
16:30	スイミング スクール 幼児・小学生		KIDS 16:30～17:20	スイミング スクール 幼児・小学生			スイミング スクール 幼児・小学生		スイミング スクール 幼児・小学生		16:30～17:30 体育教室 ASOMANABI	【要予約】 16:00～ 20:00 パーソナル トレーニング 湯本	16:30～17:30 スイミング スクール 幼児・小学生			KIDS 16:30～17:30				16:30			
17:00			キッズバレエ 幼児 定員8名	17:00～17:55			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			17:30～18:30 ダンススクール Jr. I				17:00		
17:30	17:00～17:55 スイミング スクール 幼児・小学生			スイミング スクール 幼児・小学生							17:45～18:45 体育教室 ASOMANABI											17:30	
18:00			17:30～18:30 キッズバレエ 小学生 定員12名	18:00～18:55		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										18:30～19:30 ダンススクール Jr. II			18:00		
18:30	18:00～18:55 スイミング スクール 幼児・小学生			スイミング スクール 幼児・小学生	KIDS 18:30～18:55 選手育成 陸上トレーニング		18:30～18:55 選手育成 陸上トレーニング		18:00～18:55 スイミング スクール 幼児・小学生											18:30			
19:00				19:00～20:00 選手育成 コース			19:00～20:00 選手育成 コース	19:15～20:15 HIP HOP るうな	19:15～20:15 スイミング 初級 高橋	18:55～19:40 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						19:00			
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							19:50～20:45 エアロビクス 中級 こーき											19:30		
20:00																19:55～20:40 ステップ 初級 こーき					20:00		
20:30																					20:30		
21:00																				21:00			

〇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

NEW

新しい教室・レッスンとなります

KIDS

お客様のクラスになります

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

キッズスイミングクー

キッズスタジオスクー

〇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

KIDS

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

キッズスイミングクー

アカアフィットネス

キッズスタジオスクー