

2026年 4月～2026年7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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | 9:15~10:00 ステップ初級 柳澤 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 9:45~10:45 スイミング 初級 三浦 | 10:15~11:15 リラックスヨガ 黒岩 | 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 エアロピクス 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 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 | 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 | 9:30~10:30 KIDSダンス glow Jr. II 保坂 | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 10:55~11:55 ハワイアンフラ ITOMI | 【要予約】 9:00~12:30 パーソナル トレーニング 湯本 | 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 雁比 | 10:30~11:25 スイミング スクール 幼児・小学生 | 10:30~12:00 KIDSダンス glow アドバンス 保坂 | | | | |
| 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 アクアピクス 富田 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~14:30 enjoy the Water exercise 太田 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 14:30~15:00 アクアピクス30 太田 | 14:00~15:00 アロハフラダンス 初級 雁比 | 14:15~15:15 スイミング 中級 三浦 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 16:00~17:00 アダプテッド 正村 | 15:00~15:45 BAILA BAILA 小島 | KIDS 16:00~16:55 スイミング スクール 幼児・小学生 | 14:50~15:30 AQUA ZUMBA SHIGE | 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) | 14:45~15:45 ボールピラティス SAYURI | | | | | | | | | |
| 16:30 | | KIDS定期 16:30~17:20 キッズバレエ 幼児 黒岩 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 17:30~18:30 キッズバレエ 小学生 黒岩 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 19:05~19:50 アクア エクササイズ 高橋 | | 19:00~20:00 選手育成 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | 19:30~20:30 初めての ベリーダンス Malika | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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。

- 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