

2026年8月～2026年11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	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													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 リフレッシュヨガ 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		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		10:00
10:30			10:15～11:15 リラックスヨガ 黒岩																	
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 さゆり	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		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 KIDSダンス glow アドバンス 保坂		11:00	
12:00			11:30～12:30 ヨガ 黒岩																	12:00
12:30						12:10～12:40 はじめて 筋トレシェイプ30 湯本														12:30
13:00			12:45～13:45 DANCE DANCE 太田			12:50～13:35 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 スイミング 入門 手塚		13:00～13:45 エアロピクス 初級 小島			12:30～13:25 スイミング スクール 幼児・小学生	12:15～13:15 Style Hiphop 瑚麦		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			13:45～14:45 完コビダンス 麻由														14:00
14:30				14:15～15:15 スイミング 中級 三浦						14:15～15:15 スイミング 初級 手塚				13:55～14:45 BAILA BAILA 小島		13:30～14:25 スイミングスクール 幼児・小学生	13:30～14:30 JAZZ 連那		14:30	
15:00						15:00～15:45 BAILA BAILA 小島														15:00
15:30		KIDS定期																		15:30
16:00	KIDS 16:00～16:55	15:30～16:15 幼児スイミング (おむつの取れたお子様 ～4歳)		KIDS 16:00～16:55	16:00～17:00 アダプテッド 正村	15:55～16:45 美ボディヨガ 小島		KIDS 16:00～16:55		15:30～16:15 幼児スイミング (おむつの取れたお子様 ～4歳)	KIDS 16:00～16:55		KIDS 16:00～16:55				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 陸上トレーニング		16:00
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				16:00～16:55 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								16:30
17:00			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				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		16:55～17:50 体育教室 ASOMANABI 児童①						17:30
18:00														17:55～18:50 体育教室 ASOMANABI 児童②						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				18:00～18:55 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			18:00～18:55 スイミング スクール 幼児・小学生								18:30
19:00																				19:00
19:30	19:05～19:50 アクア エクササイズ 高橋			19:00～20:00 選手育成				19:00～20:00 選手育成	19:15～20:15 HIP HOP るうな			19:05～20:05 第1・3週 スイミ ング 初中 級 高橋 第2・4週 スイ ム サー クル 西口	19:00～19:45 ステップ 初級 こーき			19:05～20:05 マスターズ 梅松		19:00～19:45 エアロピクス 初級 こーき		19:30
20:00			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								19:55～20:45 エアロピクス 中級 こーき						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

 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

 キッズスイミングスクール

 キッズスタジオスクール

○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