

サンマリンながの タイムスケジュール 12月~3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	プール	スタジオ	プール
9:00 開館		9:00 開館		9:00~12:00	9:00 開館		9:00~12:00	9:00 開館			9:00 開館		9:00 開館		9:00 開館
9:45~10:45 スイミング 初級 (三浦)	10:00~11:00 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 初級 (NAO)	9:45~10:45 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円	10:00~10:45 水中 ウォーキング (大谷)	09:45~10:45 太極拳 (北村)		09:45~10:45 スイミング 初級 (小口)	09:45~10:45 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)		10:00~12:00 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)	11:30~12:30 エアロビクス 初級 (小島)	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 ポール 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)		11:30~12:30 ヨガ (黒岩)		
13:00~15:00 9月~ パーソナル スイム (坪井) 45分 3,000円	12:45~13:45 DANCE DANCE (太田)	13:15~14:00 アクアピクス (富田)		13:45~14:45 完コピダンス (太田)	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)		13:15~14:00 水中健康運動 (手塚)	13:15~14:15 バランス ボール (湯本)		13:15~14:15 スイミング 入門 (手塚)		3:15~4:15 ZUMBA GOLD (Mayumi)		
	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)		15:00~16:00 美ボディヨガ (Yoshimi)	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)		14:30~15:15 enjoy the Water exercise (太田)		14:30~15:30 ウェーリング (小島)		
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	16:00~17:00 アダプテッド (正村)		16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	15:15~16:00 シニアプロジー & 健康運動 (湯本)		16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生	16:30 KIDS 体育教室 幼児		16:00 KIDS スイミング 幼児 小学生		15:30~16:30 選手育成 (坪井・浅野)		
17:00 スイミング 幼児 小学生 中学生		17:00 スイミング 幼児 小学生 中学生			17:00 スイミング 幼児 小学生 中学生			17:00 スイミング 幼児 小学生 中学生	17:45 KIDS 体育教室 小学生		17:00 スイミング 幼児 小学生 中学生		17:00 ダンス FREE STYLE ダンス スクール 小学生 中学生 (麗比)		
18:00 スイミング 幼児 小学生 中学生		18:00 スイミング 幼児 小学生 中学生	18:30~18:55 KIDS 選手育成 陸上トレーニング		18:00 スイミング 幼児 小学生 中学生			18:00 スイミング 幼児 小学生 中学生	17:45 KIDS 体育教室 小学生		18:00 スイミング 幼児 小学生 中学生		18:00 ダンス FREE STYLE ダンス スクール 小学生 中学生 (麗比)		
19:15~20:00 水中 ウォーキング (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 (坪井・浅野)		19:30~20:30 ハワイアン フラ (ITOMI)	19:00~20:00 選手育成 (坪井・水上)	18:30~18:55 KIDS 選手育成 陸上トレーニング		19:15~20:15 スイミング 初級 (高橋)	19:00~20:00 エアロビクス 初級 (NAO)	17:00~20:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円		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)		
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。