2026年12月～2027年3月　サンマリーンながのタイムスケジュール

月曜日

プール

- 9:45～10:45 スイミング 初級 三浦
- 11:00～12:00 スイミング 中級 三浦
- 14:00～14:45 enjoy the Water exercize 太田
- KIDS 16:00～16:55 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
- 18:00～18:55 スイミング スクール 幼児・小学生
- 19:05～19:50 アクア エクササイズ 高橋

スタジオ

- 9:15～10:00 ステップ初級 栁澤
- 10:15～11:15 リラックスヨガ 黒岩
- 11:30～12:30 ヨガ 黒岩
- 12:45～13:45 DANCE DANCE 太田
- 14:00～15:00 アロハフラダンス 初級 麗比
- KIDS定期 16:30～17:20 キッズバレエ 幼児 黒岩
- 17:30～18:30 キッズバレエ 小学生 黒岩
- 19:30～20:30 初めての ベリーダンス Malika

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）

火曜日

プール

- 9:45～10:45 スイミング 初中級 大谷
- 11:00～11:45 アクア エクササイズ 高橋
- 13:15～14:00 アクアビクス 富田
- 14:15～15:15 スイミング 中級 三浦
- KIDS 16:00～16:55 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
- 18:00～18:55 スイミング スクール 幼児・小学生
- 19:00～20:00 選手育成
- 【要予約】19:00～19:30 パーソナル スイム 魚川
- 【要予約】19:35～20:05 パーソナル スイム 魚川
- 【要予約】20:10～20:40 パーソナル スイム 魚川

スタジオ

- 9:45～10:45 水中リハビリ運動 正村
- 11:00～12:00 プログレス＆アンチエイジング 正村
- 16:00～17:00 アダプテッド 正村
- NEW 19:30～20:15 流水 サーキット 正村

トレーニング

- 9:45～10:45 リフレッシュヨガ Mari
- 11:00～12:00 ボールピラティス さゆり
- 12:10～12:40 はじめて 筋トレシェイプ30 湯本
- 12:50～13:35 バランスボール トレーニング 湯本
- 13:45～14:45 完コピダンス 麻由
- 15:00～15:45 BAILA BAILA 小島
- 15:55～16:45 美ボディヨガ 小島
- KIDS 18:30～18:55 選手育成 陸上トレーニング
- 19:30～20:30 ハワイアンフラ ITOMI
- 【要予約】9:00～12:00 パーソナル トレーニング 湯本
- 【要予約】14:00～21:00 パーソナル トレーニング 湯本

新設！
申込方法等は別紙日程表、館内ポスターを
ご確認ください！

水曜日

プール

- 9:45～10:45 スイミング 初級 小口
- 11:00～12:00 シルバー 水泳教室 小口
- 13:15～14:15 スイミング 中上級 坪井
- KIDS 16:00～16:55 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
- 18:00～18:55 スイミング スクール 幼児・小学生
- 19:00～20:00 選手育成

スタジオ

- 9:45～10:45 エアロビクス 初中級 NAO
- 11:00～12:00 有酸素運動＆ストレッチ NAO
- 12:20～13:20 美尻トレーニング＆コンディショニング SHIGE
- 13:30～14:30 ZUMBA SHIGE
- 14:45～15:45 ボールピラティス さゆり
- KIDS 18:30～18:55 選手育成 陸上トレーニング
- 19:15～20:15 HIP HOP るうな

木曜日

プール

- 10:00～10:45 アクア エクササイズ 大谷
- 11:00～12:00 スイミング 上級 大谷
- 13:15～14:00 水中健康運動 手塚
- 14:15～15:15 スイミング 初級 手塚
- KIDS 16:00～16:55 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
- 18:00～18:55 スイミング スクール 幼児・小学生
- 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
- 1/28～

スタジオ

- 9:45～10:45 太極拳 北村
- 10:55～11:55 ハワイアンフラ ITOMI
- 12:00～12:30 ピラティス30 ITOMI
- 12:40～13:10 はじめて バランスボール30 湯本
- 13:20～14:20 ZUMBA GOLD Mayumi
- 14:35～15:35 筋トレシェイプ 湯本
- KIDS 16:00～16:50 体育教室 ASOMANABI 幼児
- 16:55～17:50 体育教室 ASOMANABI 児童①
- 17:55～18:50 体育教室 ASOMANABI 児童②
- 19:00～19:45 ステップ 初級 こーき
- 19:55～20:45 エアロビクス 中級 こーき

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）

トレーニング

- 【要予約】9:00～12:30 パーソナル トレーニング 湯本
- 【要予約】13:30～14:30 パーソナル トレーニング 湯本
- 【要予約】14:00～21:00 パーソナル トレーニング 湯本
- 【要予約】16:00～21:00 パーソナル トレーニング 湯本

金曜日

プール

- 9:45～10:45 スイミング 初級 小口
- 11:00～11:45 水中ウォーキング 小口
- 13:15～14:15 スイミング 入門 手塚
- KIDS 16:00～16:55 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
- 18:00～18:55 スイミング スクール 幼児・小学生
- 19:05～20:05 マスターズ 梅松

スタジオ

- 9:45～10:45 流水 リラクゼーション 正村

スタジオ

- 9:30～10:15 バレエストレッチ 黒岩
- 10:30～11:30 アロハフラダンス 中級 麗比
- 11:40～12:40 ほぐしヨガ 黒岩
- 13:00～13:45 エアロビクス 初級 小島
- 13:55～14:45 BAILA BAILA 小島
- 14:55～15:45 ウェーブリング 小島
- KIDS 16:30～17:30 KIDSダンス glow キッズ 保坂
- 17:30～18:30 KIDSダンス glow Jr. I 保坂
- 18:30～19:30 KIDSダンス glow Jr.Ⅱ 保坂
- 19:00～19:45 エアロビクス 初級 こーき
- 19:55～20:45 ステップ 中級 こーき

プラザ

土曜日

プール

- KIDS 9:30～10:25 スイミング スクール 幼児・小学生
- 10:30～11:25 スイミング スクール 幼児・小学生
- 11:30～12:25 スイミング スクール 幼児・小学生
- 12:30～13:25 スイミング スクール 幼児・小学生
- 13:30～14:25 スイミングスクール 幼児・小学生
- 14:30～15:25 スイミング スクール 幼児・小学生
- 15:30～16:25 スイミング スクール 幼児 小学生

スタジオ

- KIDS 9:30～10:30 KIDSダンス glow Jr.Ⅱ 保坂
- 10:30～12:00 KIDSダンス glow アドバンス 保坂
- 12:15～13:15 Style Hiphop 瑚麦
- 13:30～14:30 JAZZ 連那
- KIDS 15:00～15:25 選手育成 陸上トレーニング
- 15:30～16:30 選手育成

トレーニング

【要予約】9:00～15:00 パーソナル トレーニング 湯本

日曜日

プール

【要予約】10:00～12:00 パーソナル スイム 坪井

○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
- キッズススイミングクール
- キッズスタジオスクール