サンマリーンながの タイムスケジュール 4月～7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

開館 9:00 / 21:00 閉館

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）
- 13:00～15:00 パーソナルスイム（坪井） 45分 3,000円
- KIDS スイミングスクール 16:00～16:55 幼児小学生
- KIDS スイミングスクール 17:00～17:55 幼児小学生中学生
- KIDS スイミングスクール 18:00～18:55 幼児小学生中学生
- 19:15～20:00 水中ウォーキング（坪井）

スタジオ
- 10:00～11:00 ヨガ（黒岩）
- 11:30～12:30 エアロビクス初級（小島）
- 12:45～13:45 ハウスダンス（太田）
- 14:00～15:00 アロハフラダンス初級（麗比）
- 19:30～20:30 初めてのベリーダンス（Malika）

火曜日

開館 9:00 / 21:00 閉館

プール
- 9:45～10:45 スイミング初級（手塚）
- 11:00～11:45 シナプソロジー＆水中健康運動（塚口）
- 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 スイミングスクール 16:00～16:55 幼児小学生
- KIDS スイミングスクール 17:00～17:55 幼児小学生中学生
- KIDS スイミングスクール 18:00～18:55 幼児小学生中学生
- 19:00～20:00 選手育成（塚口・浅野）

スタジオ
- 9:45～10:45 水中リハビリ運動（正村）
- NEW 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）
- KIDS 18:30～18:55 選手育成 陸上トレーニング

トレーニング
- 9:45～10:45 パワーヨガ（Mari）
- 11:00～12:00 ボールピラティス（SAYURI）
- 13:45～14:45 完コピダンス（麻由）
- 15:00～16:00 美ボディヨガ（Yoshimi）
- 19:30～20:30 ハワイアンフラ（ITOMI）
- 9:00～12:00 パーソナルトレーニング（湯本） 55分 3,000円
- 14:00～16:00 パーソナルトレーニング（湯本） 55分 3,000円

水曜日

開館 9:00 / 21:00 閉館

プール
- 09:45～10:45 スイミング初級（小口）
- 11:00～12:00 シルバー水泳教室（小口）
- NEW 13:15～14:15 スイミング中級（坪井）
- 14:30～15:30 スイミング上級（坪井）
- KIDS スイミングスクール 16:00～16:55 幼児小学生
- KIDS スイミングスクール 17:00～17:55 幼児小学生中学生
- KIDS スイミングスクール 18:00～18:55 幼児小学生中学生
- 19:00～20:00 選手育成（坪井・水上）

スタジオ
- 09:45～10:45 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）
- 12:45～13:45 美尻トレーニング＆コンディショニング（SHIGE）
- 14:00～15:00 ZUMBA（SHIGE）
- 15:15～16:00 シナプソロジー＆健康運動（湯本）
- KIDS 18:30～18:55 選手育成 陸上トレーニング
- 19:40～20:30 エンジョイHIP HOP（SAYURI）

トレーニング
- 9:00～12:00 パーソナルトレーニング（湯本） 55分 3,000円
- 14:00～15:00 パーソナルトレーニング（湯本） 55分 3,000円

木曜日

開館 9:00 / 21:00 閉館

プール
- 10:00～10:45 水中ウォーキング（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 スイミングスクール 16:00～16:55 幼児小学生
- KIDS スイミングスクール 17:00～17:55 幼児小学生中学生
- KIDS スイミングスクール 18:00～18:55 幼児小学生中学生
- NEW 19:15～20:15 スイミング初級（正村）

スタジオ
- 09:45～10:45 太極拳（北村）
- 11:00～12:00 ハワイアンフラ（ITOMI）
- 13:15～14:15 バランスボール（湯本）
- 14:30～15:30 筋トレシェイプ（湯本）
- KIDS 体育スクール 16:30～17:30 カワイ体育教室-幼児-
- KIDS 体育スクール 17:45～18:45 カワイ体育教室-小学生-
- 19:00～20:00 エアロビクス初中級（NAO）

トレーニング
- 17:00～20:00 パーソナルトレーニング（湯本） 55分 3,000円

金曜日

開館 9:00 / 21:00 閉館

プール
- 09:45～10:45 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）
- NEW 14:30～15:15 AQUA ZUMBA（塚口）
- KIDS スイミングスクール 16:00～16:55 幼児小学生
- KIDS スイミングスクール 17:00～17:55 幼児小学生中学生
- KIDS スイミングスクール 18:00～18:55 幼児小学生中学生
- 19:15～20:15 マスターズ ※中学生から可（平林）

スタジオ
- 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）
- 11:30～12:30 ヨガ（黒岩）
- 13:15～14:15 ZUMBA GOLD（Mayumi）
- 14:30～15:30 ウェーブリング（小島）
- KIDS ダンススクール 17:00～17:50 ストリートダンス 3歳～小学2年生（保坂）
- KIDS ダンススクール 18:00～19:00 ストリートダンス 小学3年生～中学3年生（保坂）
- 19:15～20:15 メディテーションヨガ（中村）

土曜日

開館 9:00 / 21:00 閉館

プール
- KIDS スイミングスクール 09:30～10:25 幼児小学生中学生
- KIDS スイミングスクール 10:30～11:25 幼児小学生中学生
- KIDS スイミングスクール 11:30～12:25 幼児小学生中学生
- KIDS スイミングスクール 12:30～13:25 幼児小学生中学生
- KIDS スイミングスクール 13:30～14:25 幼児小学生中学生
- KIDS スイミングスクール 14:30～15:25 幼児小学生中学生
- 15:30～16:30 選手育成（坪井・浅野）

スタジオ
- KIDS ダンススクール 10:30～12:00 ストリートダンス ジュニア 小学5年生～高校3年生（保坂）
- KIDS 15:00～15:25 選手育成 陸上トレーニング

日曜日

開館 9:00 / 21:00 閉館

プール
- 10:00～12:00 パーソナルスイム（坪井） 45分 3,000円

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。