

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																
9:45~10:45 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 (手塚)	9:45~10:45 水中リハビリ 運動 (正村)	9:45~10:45 パワーヨガ (Mari)	9:00~12:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円	9:45~10:45 スイミング 初級 (小口)	9:45~10:45 エアロビクス 初中級 (NAO)	9:00~12:00 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 (手塚)	09:45~10:45 太極拳 (北村)	09:45~10:45 スイミング 初級 (小口)	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)	09:30~10:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	10:00~12:00 パーソナル スイム (小杉) 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 シナプソロジー & 水中健康運動 (塚口)	11:00~12:00 発達をうながす 水中運動 (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 (小杉)	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)	10:30~11:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	10:30~12:00 ダンス スクール ストリート ダンス (ジュニア) 小学5年生 ~ 高校3年生 (保坂)	
13:00~15:00 パーソナル スイム (坪井) 45分 3,000円	12:45~13:45 カラダ整え ヨガ (Yoshimi)	13:15~14:00 アクアピクス (富田)		13:45~14:45 完コピダンス (麻由)	14:00~16:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円	13:15~14:00 水中 ウォーキング (坪井)	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 (小杉)		13:15~14:15 ZUMBA GOLD (Mayumi)	13:30~14:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生		
	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)		14:15~15:15 スイミング 上級 (小杉)	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 (小杉)	14:30~15:30 筋トレ シェイプ (湯本)		14:30~15:30 ウェープリング (小島)	14:30~15:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生			
	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)				16:00~16:55 スイミング スクール 幼児 小学生	15:15~16:00 シナプソロジー & 健康運動 (湯本)		16:00~16:55 スイミング スクール 幼児 小学生	16:30~17:30 KIDS 体育 スクール カワイ 体育教室 -幼児-	16:00~16:55 スイミング スクール 幼児 小学生		15:30~16:30 選手育成 (小杉・浅野)	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 中学生	17:00~17:55 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生				17:00~17:55 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生			17:00~17:55 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	17:45~18:45 KIDS 体育 スクール カワイ 体育教室 -小学生-	17:00~17:55 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	17:00~17:50 ダンス スクール ストリート ダンス 3歳~ 小学2年生 (保坂)		17:00~17:55 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生		
	18:00~18:55 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	18:00~18:55 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生				18:00~18:55 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生			18:00~18:55 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	17:00~20:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円	18:00~18:55 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	18:00~19:00 ダンス スクール ストリート ダンス 小学3年生 ~ 中学3年生 (保坂)		18:00~18:55 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生		
19:15~20:00 水中 ウォーキング (坪井)	19:30~20:30 初めての ベリーダンス (Malika)	19:00~20:00 選手育成 (塚口・浅野)		19:30~20:30 ハワイアン フラ (ITOMI)		19:15~20:15 スイミング 初級 (坪井)	19:40~20:30 NEW エンジョイ HIP HOP (SAYURI)		19:00~20:00 エアロビクス 初中級 (NAO)		19:15~20:15 マスターズ ※中学生から可 (小杉)	19:15~20:15 メディテーション ヨガ (中村)		19:15~20:15 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生		
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。