

サンマリンながの タイムスケジュール 8月～11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	
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)	9:00~12:00 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 (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)	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 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 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 (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)	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 FREE STYLE ダンス 小学5年生 ～ 高校3年生 (保坂)	
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 ハウスダンス (太田)	13:15~14:00 アクアビクス (富田)		13:45~14:45 完コピダンス (太田)	14:00~16:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円	13:15~14:15 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)	13:15~14:15 ZUMBA GOLD (Mayumi)	12:30~13:25 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)		14:30~15:30 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)	14:30~15:30 ウェープリング (小島)	14:30~15:30 ZUMBA GOLD (Mayumi)	13:30~14:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生		
		16:00 KIDS 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 KIDS 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 KIDS 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-	15:00 KIDS スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	15:00~15:25 KIDS 選手育成 陸上トレーニング	14:30~15:25 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	15:30~16:30 選手育成 (坪井・浅野)	
		17:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生				17:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生			17:00 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	17:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	17:00 ダンス スクール FREE STYLE ダンス 3歳～ 小学2年生 (保坂)	17:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生		
		18:00 スイミング スクール 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 スクール 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 スクール 幼児 小学生 中学生		18:00 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 FREE STYLE ダンス 小学3年生 ～ 中学3年生 (保坂)	18:00 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 (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)			19:15~20:15 スイミング 初級 (正村)	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 (梅松)	19:15~20:15 メディテーション ヨガ (中村)	19:00~19:55 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。