

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	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	9:00 開館			9:00 開館			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)	9:00～12:00 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)	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 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)	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)		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)	14:00～16:00 パーソナル トレーニング (湯本) 55分 3,000円	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 NEW enjoy the Water exercise (太田)		14:30～15:30 ウェープリ ング (小島)	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 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-	16:00 KIDS スイミング スクール 幼児 小学生		15:30～16:30 選手育成 (坪井・浅野)	15:00～15:25 KIDS 選手育 成 陸上ト レーニ ング		
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 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生	17:00 ～17:55 KIDS 体育ス クール カワイ 体育教 室-小 学生-	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 小学2 年生 (保坂)			
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	18:30～18:55 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	17:45 ～18:45 KIDS 体育ス クール カワイ 体育教 室-小 学生-	18:00 スイミング スクール 幼児 小学生 中学生		18:00 ダンス スクー ル FREE STYLE ダン ス 小学3 年生 ～ 中学3 年生 (保坂)			
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 HIP HOP (るうな)		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)			
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。