






時間	曜日	STUDIO	POOL	GYMNASIUM
9:00	月曜日	09:10-09:40(30) <b>ポールエクササイズ</b> Yu		08:30-11:00 フリー卓球
10:00	月曜日	09:50-10:50(60) 太極拳(初級) 岸 美紀	10:00-10:45(45) アクアピクス 橋詰 敬子	★クラブ会員無料★
11:00	月曜日	11:00-11:45(45) ビギナーエアロ 掛川 万紀子	11:00-11:45(45) クロール・背泳ぎ 塩入 めぐみ	
12:00	月曜日	11:55-12:40(45) <b>barre</b> 掛川 万紀子	11:55-12:40(45) Swimming 塩入 めぐみ	
13:00	月曜日	12:50-13:35(45) 第1.3.5 エアロピクス 第2.4 ZUMBA 中村 彰子		
14:00	月曜日	13:45-14:30(45) ヨガ 中村 彰子		
15:00	月曜日	14:40-15:40(60) ベリーダンス 山岸 里枝		
16:00	月曜日	15:50-16:35(45) ダンスエアロ ショータ	16:00-16:55(7:00) こどもスイミング (幼児~小学生)	
17:00	月曜日	16:45-17:30(45) 中級ステップ ショータ	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)	17:00-18:30 キッズ卓球教室 (小学生)
18:00	月曜日	17:45-18:45 キッズHIP-HOP (小学生~中学生) EIKO		17:00-18:30 ポアルース長野 フットサル教室 (小4~6)
19:00	月曜日	19:10-19:55(45) パ・ランス コード・インেশョン 熊谷 知子		
20:00	月曜日	20:05-20:50(45) DHWX 熊谷 知子		
21:00	月曜日	21:00-22:00(60) HIP-HOP EIKO		
22:00	月曜日	22:10-22:55(45) ウェープリング EIKO		

時間	曜日	STUDIO	POOL	GYMNASIUM
9:00	水曜日	09:10-10:10(60) 太極拳 岸 美紀		09:30-11:00 大人卓球教室 竹内 和男
10:00	水曜日	10:20-11:20(60) ヨガ 内山 国彦	09:45-10:30(45) アクアウォーキング 西沢 カオリ	
11:00	水曜日	11:30-12:20(50) <b>BAILA BAILA</b> 熊谷 知子	10:40-11:25(45) クロール・背泳ぎ (初) 吉澤 周子	
12:00	水曜日	12:30-13:15(45) らくらくステップ 熊谷 知子	11:35-12:20(45) 平泳ぎ (初) 津津 真美	
13:00	水曜日	13:30-14:15(45) 6月: Pelvisヨガ 7月: スローフローヨガ YUKA	12:30-13:15(45) パタフライ (初) 吉澤 周子	
14:00	水曜日	14:30-15:30(60) バレエ教室 (幼児)	13:25-14:10(45) フィンスイミング 吉澤 周子	
15:00	水曜日	16:00-16:55 こどもスイミング (幼児)		
16:00	水曜日	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)		
17:00	水曜日	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生)		
18:00	水曜日	19:50-20:35(45) フィンスイミング 津津 真美		
19:00	水曜日	20:35-21:05(30) ピラティス 若月 幸代	20:45-21:30(45) スイミング (中) 松本 真	
20:00	水曜日	21:15-22:00(45) SUPERエアロ 若月 幸代		
21:00	水曜日	22:10-22:55(45) 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代		

時間	曜日	STUDIO	POOL	GYMNASIUM	OLYMPIC STADIUM
9:00	木曜日	09:15-09:45(30) Morning ポール 西澤 カオリ			
10:00	木曜日	10:00-10:45(45) バレエクササイズ 北澤 奈央子	10:00-10:45(45) ウォーキング& シェイプ 津津 真美		
11:00	木曜日	10:55-11:40(45) ビギナーエアロ 掛川 万紀子	10:55-11:40(45) クロール・背泳ぎ (入門編) 小池 勲代		
12:00	木曜日	11:50-12:35(45) <b>barre</b> 掛川 万紀子	11:50-12:35(45) パタフライを泳ごう! 津津 真美		
13:00	木曜日	12:45-13:30(45) <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 熊谷 知子	12:45-13:15(30) スカルアップス(中) 津津 真美		
14:00	木曜日	13:40-14:25(45) パ・ランス コード・インেশョン 熊谷 知子	13:25-13:55(30) アクティブ ウォーキング 橋詰 敬子		
15:00	木曜日	14:35-15:20(45) ZUMBA 熊谷 知子			
16:00	木曜日	15:30-16:15(45) <b>DHWX</b> 熊谷 知子	16:00-16:55 こどもスイミング (幼児)	16:00-17:15 信州ブレイクウォーズ バスケット教室 (年~中)	16:00-16:45 幼児HIP-HOP (2歳~年長) 麻由
17:00	木曜日	16:25-17:10(45) 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)	17:15-18:45 信州ブレイクウォーズ バスケット教室 (小4~中学生)	16:55-17:55 キッズHIP-HOP (小学生:初心者向) 麻由
18:00	木曜日	17:20-18:05(45) ステップ&ステップ 若月 幸代	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生)	17:00-18:30 フットサル教室 (小1~小3)	18:00-19:00 キッズHIP-HOP (小学4年~中学) 麻由
19:00	木曜日	18:15-19:00(45) インジョイエアロ 若月 幸代			
20:00	木曜日	19:10-20:10(60) <b>BAILA BAILA</b> 熊谷 知子	19:50-20:35(45) スイミング (初) 松本 真		
21:00	木曜日	20:20-20:50(30) STRONG30 土屋 悟	20:45-21:30(45) チャレンジスイム (中・上) 松本 真		
22:00	木曜日	21:00-21:45(45) <b>LES MILLS SH'BAM</b> 土屋 悟			
23:00	木曜日	21:55-22:40(45) インジョイステップ 土屋 悟			

時間	曜日	STUDIO	POOL	GYMNASIUM
9:00	金曜日	09:10-10:00(50) yoga① 橋詰 敬子		08:30-11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★
10:00	金曜日	10:10-11:00(50) yoga② 橋詰 敬子	10:00-11:00(60) リズム♪ スイミング 小池 勲代	
11:00	金曜日	11:15-11:45(30) チューブストレッチ 橋詰 敬子	11:20-11:50(30) アクアピクス 橋詰 敬子	
12:00	金曜日	12:00-12:30(30) ポールエクササイズ 津津 真美	12:00-12:45(45) 平泳ぎ上達コース 吉澤 周子	
13:00	金曜日	12:45-13:30(45) ザ・サーキット 石坂 ハスナ	12:55-13:40(45) フィンスイミング 吉澤 周子	
14:00	金曜日	13:45-14:30(45) スリムキック ボクシング 掛川 万紀子		
15:00	金曜日	14:40-15:25(45) 中級エアロ 掛川 万紀子		
16:00	金曜日	15:35-16:20(45) スリムシェイプ 掛川 万紀子	16:00-16:55 こどもスイミング (幼児)	
17:00	金曜日	16:30-17:30(60) ルーシーダットン 高橋 真代子	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)
18:00	金曜日	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生)	17:50-19:00 KAWAI 体操教室 (小学生)
19:00	金曜日	19:30-20:30(60) ヨガ 柳澤 美恵	19:20-20:05(45) 1.3.5週:カール・背泳ぎ 2.4週:平泳ぎ・バ・ｸﾞﾗﾌﾞ 吉澤 周子	
20:00	金曜日	20:40-21:30(50) ベーシック ハワイアンフラ 小野 弘子	20:15-21:00(45) Swimming 松本 真	
21:00	金曜日	21:40-22:25(45) <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 土屋 悟		

時間	曜日	STUDIO	POOL
9:00	土曜日	09:30-10:15(45) ウェーブリング ストレッチ 熊谷 知子	10:00-10:55(11:00) こどもスイミング (幼児~小学生)
10:00	土曜日	10:30-11:15(45) Circuit Punch サキトハシ	11:00-12:00 こどもスイミング (小学生)
11:00	土曜日	11:30-12:15(45) <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 高橋 真果	
12:00	土曜日	12:30-13:15(45) ウェーブリング 柳澤 美恵	
13:00	土曜日	13:30-14:30(60) ヨガ 柳澤 美恵	
14:00	土曜日	14:45-15:30(45) 代謝UP!UP! トレーニング 麻由	16:00-17:00(60) スイミング60 松本 真
15:00	土曜日	17:45-18:30(45) インジョイエアロ 土屋 悟	
16:00	土曜日	18:40-19:25(45) <b>LES MILLS SH'BAM</b> 土屋 悟	
17:00	土曜日	19:35-20:20(45) <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 土屋 悟	
18:00	土曜日		

時間	曜日	STUDIO
9:00	日曜日	09:30-10:30(60) POWER3★ガ 柳澤 美恵
10:00	日曜日	10:40-11:25(45) <b>LES MILLS SH'BAM</b> 土屋 悟
11:00	日曜日	11:35-12:20(45) STRONG Nation 土屋 悟
12:00	日曜日	12:30-13:15(45) 骨盤調整ヨガ® 高木 裕子
13:00	日曜日	13:25-14:10(45) ジャイロキネシス® 高木 裕子
14:00	日曜日	14:20-15:05(45) 中級ステップ 熊谷 知子
15:00	日曜日	15:15-16:15(60) <b>BAILA BAILA</b> 熊谷 知子
16:00	日曜日	16:30-17:15(45) <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 高橋 真果
17:00	日曜日	17:30-18:30(60) do...YOGA YUKA

**NEW** LesMILLS 2021.4.1 START >>>

**NEW** ボアルース長野フットサル教室 2021.4.5 START >>>

月曜日 17:00~18:30  
会費: 4,000円 (税込)

**南長野運動公園ではクラブ会員を募集中!!**

\*プール \*トレーニングマシン \*各レッスン  
使い放題! 参加し放題!

レギュラー会員 月額: 5,400円  
シルバー・高校生会員 月額: 4,200円

入会金 0円

TEL: 026-293-4048  
指定管理者: シンコースポーツ株式会社

最新NEWSは  
こちら

