

時間	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日
	STUDIO	POOL	GYMNASIUM	STUDIO	POOL	GYMNASIUM	STUDIO	POOL	GYMNASIUM	STUDIO	POOL	GYMNASIUM	STUDIO	POOL	STUDIO
9:00	09:00-09:30(30) モーニングボール 西澤 カオリ		08:30-11:00	09:00-09:15(15) モーニングストレッチ NEW			09:00-09:45(45) morning yoga 橋詰 敬子			09:00-09:30(30) ポールエクササイズ 西澤 カオリ		08:30-11:00			09:30-10:30(60) POWERヨガ 柳澤 美恵
10:00	09:45-10:45(60) 太極拳(初級) 岸 美紀	10:00-10:45(45) アクアピクス 橋詰 敬子	フリー卓球 ★クラブ会員無料★	09:30-10:30(60) 太極拳 岸 美紀	09:45-10:30(45) アクアウォーキング 西沢 カオリ	09:30-11:00 大人卓球教室 竹内 和男	09:55-10:40(45) バレエエクササイズ 北澤 奈央子	10:00-10:45(45) ウォーキング&シェイプ 津津 真美	09:45-10:30(45) ストレッチyoga 高橋 喜代子	09:55-10:25(30) アクアピクス 橋詰 敬子		08:30-11:00	10:00-10:55(11:00) 子どもスイミング (幼児~小学生)		
11:00	11:00-11:45(45) ピギナーエアロ 掛川 万紀子	11:00-11:45(45) クロール・背泳ぎ 塩入 めぐみ		10:45-11:45(60) ヨガ 内山 国彦	10:40-11:25(45) クロール・背泳ぎ(初) 吉澤 周子		10:50-11:35(45) ピギナーエアロ 掛川 万紀子	10:55-11:40(45) クロール・背泳ぎ(入門編) 小池 勲代	10:45-11:45(60) yoga 橋詰 敬子	10:45-11:45(60) リズム♪スイミング 小池 勲代		08:30-11:00	11:00-12:00 子どもスイミング (小学生)		10:45-11:30(45) LES MILLS SH'BAM 土屋 悟
12:00	11:55-12:40(45) barre 掛川 万紀子	11:55-12:40(45) Swimming 塩入 めぐみ		12:00-12:45(45) BAILA BAILA 熊谷 知子	11:35-12:20(45) 平泳ぎ(初) 津津 真美		11:45-12:30(45) barre 掛川 万紀子	11:50-12:35(45) バタフライを泳ごう! 小池 勲代	12:00-13:00(60) POOL SIDE YOGA 橋詰 敬子	12:00-12:45(45) DANCE エクササイズ 麻由	11:55-12:40(45) 平泳ぎ上達コース 吉澤 周子		11:00-12:00 子どもスイミング (小学生)		11:45-12:15(30) STRONG30 土屋 悟
13:00	12:55-13:40(45) 第1.3.5 エアロピクス 第2.4 ZUMBA 中村 彰子	12:50-13:35(45) アクアフィットネス 高橋 楓果		13:00-13:30(30) STRONG30 土屋 悟	13:25-14:10(45) フィンスイミング 吉澤 周子		12:40-13:25(45) Les MILLS BODYCOMBAT 掛川 万紀子	12:45-13:30(45) スキルアップ スム(中) 津津 真美	13:00-13:45(45) Enjoyエアロ はつみ	13:00-13:45(45) Enjoyエアロ はつみ	12:50-13:35(45) フィンスイミング 吉澤 周子		11:00-12:00 子どもスイミング (小学生)		12:30-13:15(45) 骨盤調整ヨガ® 高木 裕子
14:00	13:50-14:35(45) ヨガ 中村 彰子			13:45-14:30(45) スタートステップ 土屋 悟			13:35-14:20(45) バランス 熊谷 知子		13:55-14:40(45) スリムキック ボクシング 掛川 万紀子				13:25-14:25(60) ヨガ 柳澤 美恵		13:30-14:15(45) ジャイロキネシス® 高木 裕子
15:00	14:50-15:40(50) ベリーダンス 山岸 里枝			14:40-15:10(30) LES MILLS SH'BAM 土屋 悟			14:30-15:00(30) ZUMBA 熊谷 知子		14:55-15:40(45) 中級エアロ 掛川 万紀子				14:40-15:25(45) 代謝UP! トレーニング 麻由		14:30-15:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果
16:00	15:55-16:40(45) ダンスエアロ シヨータ	16:00-16:55(17:00) 子どもスイミング (幼児~小学生)		15:20-15:50(30) ザ・サーキットshort ver 石坂 ハスナス			15:10-15:55(45) DHWX 熊谷 知子		15:50-16:20(30) スリムシェイプ 掛川 万紀子		16:00-16:55 子どもスイミング (幼児)		15:40-16:30(50) エアロ中・上級 熊谷 知子	16:00-17:00(60) スイミング60 松本 真	15:30-16:15(45) 中級ステップ 熊谷 知子
17:00	16:50-17:35(45) 中級ステップ シヨータ	17:00-18:00 子どもスイミング (小学生)	17:00-18:30 キッズ卓球教室 (小学生)	16:00-16:50 バレエ教室 (幼児)	17:00-18:00 子どもスイミング (小学生)		16:05-16:50 幼児HIP-HOP (2歳~年長)	16:00-16:55 子どもスイミング (幼児)	16:00-17:15 信州アレイウォーズ バスケット教室 (年中~小3)	16:30-17:30(60) ルーシーダットン 高橋 喜代子	17:00-18:00 子どもスイミング (小学生)	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	15:40-16:30(50) エアロ中・上級 熊谷 知子	16:30-17:15(45) DHWX 熊谷 知子	
18:00	17:45-18:45 キッズHIP-HOP (小学生~中学生)	17:00-18:30 ポアルス長野 フットサル教室 (小4~6)		17:00-18:15 バレエ教室 (小学1年~3年)	17:00-18:00 子どもスイミング (小学生)		16:55-17:55 キッズHIP-HOP (小学生:初心者)	17:00-18:00 子どもスイミング (小学生)	17:15-18:45 信州アレイウォーズ バスケット教室 (小4~中学生)		17:00-18:00 子どもスイミング (小学生)	17:50-19:00 KAWAI 体操教室 (小学生)	16:40-17:25(45) 初・中級ステップ 熊谷 知子	17:45-18:30(45) BAILA BAILA 熊谷 知子	
19:00	19:00-19:45(45) バランス 熊谷 知子	19:00-19:45(45) はじめてスイム 高橋 楓果		18:00-19:15 バレエ教室 (小学4年~中学)	18:05-19:05 子どもスイミング (小学生)		18:00-19:00 キッズHIP-HOP (小学4年~中学)	18:05-19:05 子どもスイミング (小学生)	17:00-18:30 フットサル教室 (小1~小3)		18:05-19:05 子どもスイミング (小学生)		17:45-18:30(45) エンジョイエアロ 土屋 悟	18:30-19:30(60) do...YOGA YUKA	
20:00	20:00-20:45(45) DHWX 熊谷 知子	20:00-20:45 フィンスイミング 高橋 楓果		19:25-20:25(60) ヨガ 内山 国彦	19:50-20:35(45) 4泳法を泳ごう! 津津 真美		19:15-20:15(60) BAILA BAILA 熊谷 知子	19:50-20:35(45) スイミング(初) 松本 真	19:30-20:30(60) ヨガ 柳澤 美恵	19:20-20:05(45) 1.3.5週・クロール・背泳ぎ 2.4週・平泳ぎ・バタフライ 吉澤 周子	19:20-20:05(45) 1.3.5週・クロール・背泳ぎ 2.4週・平泳ぎ・バタフライ 吉澤 周子	19:30-20:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT 土屋 悟	18:45-19:15(30) LES MILLS SH'BAM 土屋 悟	18:30-19:30(60) do...YOGA YUKA	
21:00	21:00-22:00(60) HIP-HOP EIKO			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		20:40-21:25(45) STEP&STEP 若月 幸代	20:45-21:30(45) チャレンジスイム(中・上) 松本 真	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	20:15-21:00(45) Swimming 松本 真	19:30-20:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果	18:45-19:15(30) LES MILLS SH'BAM 土屋 悟	18:30-19:30(60) do...YOGA YUKA	
22:00	22:10-22:55(45) ウェープリング EIKO			21:15-22:00(45) SUPERエアロ 若月 幸代			21:35-22:20(45) SUPERエアロ 若月 幸代		21:40-22:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果				19:30-20:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT 土屋 悟	18:30-19:30(60) do...YOGA YUKA	
23:00				22:10-22:55(45) 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代			22:30-23:00(30) 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代								

南長野運動公園では

クラブ会員を大募集!

*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

【重要】
「新型コロナウイルス」感染予防の為、スタジオレッスンのみ人数制限及び完全予約制となっております。予約の際は、受付窓口又はお電話にてご予約下さい。

最新NEWSは
コチラ



TEL: 026-293-4048
指定管理者: シンコースポーツ株式会社