

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			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	09:30-10:15(45) ストレッチyoga ★ 高橋 喜代子		09:30-10:30(60) POWERヨガ
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	09:55-10:45(50) ★ パレエクササイズ 北澤 喜央子	10:00-10:45(45) ウォーキング&シェイプ 津津 真美	10:00-10:30(30) ★ ストレッチyoga ★ 高橋 喜代子	10:00-10:30(30) アクアピクス 橋詰 敬子		10:00-10:55(11:00) 子どもスイミング (幼児~小学生)		10:45-11:30(45) THE Punch&Kick *** HIROSHI	10:45-11:30(45) *** LESMILLS SH'BAM 土屋 悟
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		11:00-11:45(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	10:50-11:50(60) ★ yoga 橋詰 敬子	10:50-11:50(60) リズム♪スイミング 小池 勲代		11:00-12:00 子どもスイミング (小学生)		11:30-12:15(45) NEW LESMILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果	11:45-12:15(30) STRONG30 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		11:55-12:40(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	12:00-12:45(45) ★ DANCE エクササイズ 麻由	12:00-12:45(45) 平泳ぎ上達コース 吉澤 周子		12:25-13:10(45) ★ ウェープリング 筋力リリース 柳澤 美恵		12:30-13:15(45) ★ 骨盤調整ヨガ 高木 裕子	
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		13:00-13:45(45) ★ 初級エアロ NAO	13:25-14:10(45) フィンスイミング 吉澤 周子		12:50-13:20(30) LESMILLS BODYCOMBAT 掛川 万紀子	12:45-13:15(30) スキルアップ スイム(中) 津津 真美	13:00-13:45(45) ★ Enjoyエアロ はつみ	12:55-13:40(45) フィンスイミング 吉澤 周子		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	
14:00	13:50-14:35(45) ★ ヨガ 中村 彰子			14:00-14:45(45) ★ 中級エアロ NAO			13:35-14:20(45) ★ パランス コーディネーション 熊谷 知子	13:25-13:55(30) NEW アクティブウォーキング 橋詰 敬子	13:55-14:40(45) ★ スリムキック ポクシング 掛川 万紀子			14:40-15:25(45) ★ トレーニング 麻由		14:30-15:15(45) ★ LESMILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果	
15:00	14:50-15:40(50) ★ バリーダンス 山岸 里枝			15:00-15:45(45) ★ ザ・サーキットshort ver 石坂 ハスナ			14:30-15:00(30) ★ ZUMBA 熊谷 知子	14:25-13:55(30) NEW 信州アレイウォーズ バスケット教室 (小4~中学生)	14:55-15:40(45) ★ 中級エアロ 掛川 万紀子			15:40-16:30(50) ★ エアロ中・上級 熊谷 知子		15:30-16:15(45) ★ 中級ステップ 熊谷 知子	
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)		16:00-16:50 パレエ教室(幼児) 村松 小百合	16:00-16:55 子どもスイミング (幼児)		16:05-16:50 ★ 幼児HIP-HOP (2歳~年長) 麻由	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	16:00-16:55 子どもスイミング (幼児)		16:30-17:15(45) ★ 初・中級ステップ 熊谷 知子		16:30-17:15(45) ★ DHWX 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)	17:00-18:15 パレエ教室(小学1年~3年) 18:00-19:15 パレエ教室(小学4年~中学)	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:初心者向) 麻由	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)	17:00-18:00 ★ KAWAI 体操教室 (年少~年長)		17:30-18:30(60) ★ BAILA BAILA 熊谷 知子	
18:00	17:50-18:45(55) ★ ヒーリングヨガ(心と体の癒し...) YUKA		17:00-18:30 ★ ポール長野フットサル教室(小4~6)	18:00-19:15 パレエ教室(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) 麻由	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)	17:50-19:00 ★ KAWAI 体操教室(小学生)		18:45-19:45(60) NEW LESMILLS SH'BAM 土屋 悟	
19:00	19:00-19:45(45) ★ パランス コーディネーション 熊谷 知子	19:00-19:45(45) NEW 基礎SWIM 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		19:30-20:15(45) ★ LESMILLS BODYCOMBAT 土屋 悟		18:45-19:45(60) NEW ~ココロとカラダを繋ぐ~ ★ Yoga ∞ Life 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		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		20:30-21:15(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		19:30-20:15(45) ★ LESMILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果			
21:00	21:00-21:45(45) ★ 中級エアロ NAO			21:15-22:00(45) ★ SUPERエアロ 若月 幸代			21:25-22:10(45) ★ インジョイエアロ 若月 幸代	22:20-22:50(30) ★ 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代		21:40-22:25(45) ★ LESMILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果					
22:00	22:00-22:45(45) ★ 体幹トレーニング & ストレッチ NAO			22:10-22:55(45) ★ 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

入金  
**0円**

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