

SCHEDULE

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	9:00-9:30(30) モーニングボール		8:30-11:00 フリー卓球	9:30-10:30(60) 太極拳		9:30-11:00 大人卓球教室	9:00-9:45(45) morning yoga			9:45-10:35(50) ストレッチyoga		8:30-11:00 フリー卓球	9:30-10:15(45) ストレッチyoga	9:00-9:55 こどもスイミング (幼児)	9:30-10:30(60) POWER★ヨガ
9:45	9:45-10:45(60) 太極拳 (初級)		★クラブ会員無料★	★岸 美紀			★橋詰 敬子			★KIVOKO		★クラブ会員無料★	★KIVOKO	10:00-11:00 こどもスイミング (小学生1)	*** 柳澤 美恵
10:00	10:00-10:45(45) アキアキス			9:45-10:30(45) アキアキス			9:55-10:45(50) バレエキッズサイズ			9:45-10:30(45) アキアキス			10:25-11:20 キッズHIP-HOP (幼児~小学生)	11:05-12:00 こどもスイミング (小学生2)	10:45-11:30(45) LES MILLS SH'BAM
10:45	岸 美紀	橋詰 敬子		西沢 カオリ			★北澤/村松			橋詰 敬子			11:05-12:00 こどもスイミング (小学生2)	11:45-12:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT	土屋 悟
11:00	11:00-11:45(45) ヒジナーエアロ	11:00-11:45(45) クロール・背泳ぎ		10:45-11:45(60) ヨガ	11:00-11:45(45) クロール・背泳ぎ (初)		11:00-11:45(45) ヒジナーエアロ	11:00-11:45(45) クロール・背泳ぎ (初級)		10:50-11:50(60) yoga			11:30-12:15(45) ウェーブプリンク 筋力リズ	12:00-12:45(45) 早泳ぎ上達コース	12:30-13:15(45) ヨガ
11:45	★掛川 万紀子	塩入 めぐみ		★内山 国彦	吉澤 周子		★掛川 万紀子	小池 勲代		橋詰 敬子	小池 勲代		★柳澤 美恵	12:25-13:25(60) ヨガ	★高木 裕子
12:00	12:00-12:45(45) barre	11:55-12:40(45) Swimming		12:00-12:45(45) BAILA BAILA	11:35-12:20(45) 早泳ぎ (初)		11:55-12:40(45) barre	11:55-12:40(45) バクライを泳ごう!		12:00-13:00(60) POOL SIDE YOGA			12:55-13:40(45) フィニッシュ	13:40-14:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT	高橋 楓果
12:45	★掛川 万紀子	塩入 めぐみ		★熊谷 知子	祿津 真美		★掛川 万紀子	小池 勲代		橋詰 敬子			★柳澤 美恵	14:00-14:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT	高橋 楓果
13:00	13:00-13:45(45) HIP-HOP			13:00-13:45(45) 初級エアロ	13:25-14:10(45) フィニッシュ		12:50-13:20(30) LES MILLS BODYCOMBAT	12:50-13:20(30) スキルアップスイム(中)		13:00-13:45(45) リンパ経路			13:40-14:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT	14:30-15:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT	高橋 楓果
13:45	★AKI			★NAO	吉澤 周子		★掛川 万紀子	祿津 真美		★はつみ			14:40-15:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT	15:30-16:15(45) 中級ステップ	熊谷 知子
14:00	14:00-14:45(45) ヨガ			14:00-14:45(45) 中級エアロ			13:35-14:20(45) ダンス コーディネーション			13:55-14:40(45) SlimKick BOXING			14:40-15:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT	16:30-17:15(45) DHWX	熊谷 知子
14:45	★中村 彰子			★NAO			★熊谷 知子			★掛川 万紀子			15:45-16:30(45) オリジナルエアロ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	16:30-17:15(45) DHWX
15:00	15:00-15:45(45) FIT★AERO			15:00-15:45(45) 代謝UP/引き締めヨガ	15:00-15:45(45) サ・サーキット		14:30-15:15(45) ZUMBA	14:30-15:15(45) バスケ		14:55-15:40(45) 中級エアロ			16:00-17:00 スリムシェイプ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
15:45	★こーき			★MONONA	石坂 ハスナ		★熊谷 知子	★熊谷 知子		★掛川 万紀子			16:30-17:15(45) オリジナルエアロ	17:50-19:00 KAWAI 体操教室 (小学生)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
16:00	16:00-16:45(45) DANCEエアロ	16:00-16:55 こどもスイミング (幼児~小学生1)		16:00-16:50 バレエ教室 (幼児)	16:00-16:55 こどもスイミング (幼児)		15:25-15:55(30) DHWX	15:25-15:55(30) バスケ		15:50-16:20(30) スリムシェイプ			16:00-16:55 こどもスイミング (幼児)	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
16:45	★ショータ			16:05-16:50 バレエ教室 (幼児)	16:00-16:55 こどもスイミング (幼児)		16:05-16:50 幼児HIP-HOP (2歳~年長)	16:00-16:55 こどもスイミング (幼児)		★掛川 万紀子			16:00-16:55 こどもスイミング (幼児)	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
17:00	17:00-17:45(45) STEP-MUSIC	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生2)		17:00-18:15 バレエ教室 (小学1年~3年)	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生1)		16:55-17:55 キッズHIP-HOP (小学生・初心者)	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生1)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
17:45	★ショータ			17:00-18:15 バレエ教室 (小学1年~3年)	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生1)		17:15-18:45 信州ワレノカリアス 11'ステップ教室 (20歳~40歳/小学生~中学生)	17:15-18:45 信州ワレノカリアス 11'ステップ教室 (20歳~40歳/小学生~中学生)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
18:00	18:00-18:45(45) 心身癒ヨガ ~fall the aroma~	17:00-18:30 キッズ卓球教室 (小学生)		17:00-18:15 バレエ教室 (小学1年~3年)	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生1)		16:55-17:55 キッズHIP-HOP (小学生・初心者)	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生1)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
18:45	★YUKA			17:00-18:30 ポアールズ長野 フットサル教室 (小4~小6)	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生1)		17:15-18:45 信州ワレノカリアス 11'ステップ教室 (20歳~40歳/小学生~中学生)	17:15-18:45 信州ワレノカリアス 11'ステップ教室 (20歳~40歳/小学生~中学生)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
19:00	19:00-19:50(45) 基礎SWIM			18:00-19:15 バレエ教室 (小学4年~中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		17:00-18:30 フットサル教室 (小1~小3)	17:00-18:30 フットサル教室 (小1~小3)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
19:45	★高橋 楓果			18:00-19:15 バレエ教室 (小学4年~中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		18:00-19:00 キッズHIP-HOP (小学4年生・中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
20:00	19:30-20:15(45) 中級エアロ	19:05-19:50(45) 基礎SWIM		18:00-19:15 バレエ教室 (小学4年~中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		18:00-19:00 キッズHIP-HOP (小学4年生・中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
20:45	★NAO	高橋 楓果		18:00-19:15 バレエ教室 (小学4年~中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		18:00-19:00 キッズHIP-HOP (小学4年生・中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
21:00	20:30-21:15(45) STRONG NATION	20:00-20:45(45) フィニッシュ		18:00-19:15 バレエ教室 (小学4年~中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		18:00-19:00 キッズHIP-HOP (小学4年生・中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
21:45	★土屋 悟	高橋 楓果		18:00-19:15 バレエ教室 (小学4年~中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		18:00-19:00 キッズHIP-HOP (小学4年生・中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
22:00	21:30-22:15(45) LES MILLS SH'BAM			18:00-19:15 バレエ教室 (小学4年~中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		18:00-19:00 キッズHIP-HOP (小学4年生・中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
22:45	★土屋 悟			18:00-19:15 バレエ教室 (小学4年~中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		18:00-19:00 キッズHIP-HOP (小学4年生・中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA
23:00				18:00-19:15 バレエ教室 (小学4年~中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		18:00-19:00 キッズHIP-HOP (小学4年生・中学)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生2)		★HANA/KIVOKO			16:45-17:30(45) ラーニングステップ	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年少~年長)	17:30-18:30(60) BAILA BAILA

南長野運動公園

TEL:026-293-4048 FAX:026-293-7122
MAIL:minaminagano@shinko-sports.com
ホームページ:http://minaminagano.jp/



シンコースポーツ株式会社