

SCHEDULE

曜日	STUDIO	POOL	GYMNASIUM
9:00	9:00-9:30(30) モーニングポール		8:30-11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★
9:45-10:45(60)	太極拳(初級) 岸 美紀	10:00-10:45(45) アクアピクス 橋詰 敬子	
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	
12:00-12:45(45)	LES MILLS barre 掛川 万紀子	11:55-12:40(45) Swimming 塩入 めぐみ	
13:00-13:45(45)	HIP-HOP AKI		
14:00-14:45(45)	ヨガ 中村 彰子		
15:00-15:45(45)	FIT★AERO こーき		
16:00-16:45(45)	DANCEエアロ ショータ	16:00-16:55 こどもスイミング(幼児~小学生1)	
17:00-17:45(45)	STEP-MUSIC ショータ	17:00-18:00 こどもスイミング(小学生2)	17:00-18:30 キッズ卓球教室(小学生)
18:00-18:45(45)	心身癒ヨガ~fell the aroma~ YUKA	17:00-18:30 ポアルース長野フットサル教室(小4~小6)	
19:00-19:50(45)		19:05-19:50(45) 基礎SWIM 高橋 楓果	
19:30-20:15(45)	中級エアロ NAO	20:00-20:45(45) フィンスイミング 高橋 楓果	
20:30-21:15(45)	STRONG NATION 土屋 悟		
21:30-22:15(45)	LES MILLS SH'BAM 土屋 悟		

曜日	STUDIO	POOL	GYMNASIUM
9:30-10:30(60)	太極拳 岸 美紀		9:30-11:00 大人卓球教室
10:45-11:45(60)	ヨガ 内山 国彦	9:45-10:30(45) アクアウォーキング 西沢 カオリ	
12:00-12:45(45)	BAILA BAILA 熊谷 知子	10:40-11:25(45) クロール・背泳ぎ(初) 吉澤 周子	
13:00-13:45(45)	初級エアロ NAO	11:35-12:20(45) 平泳ぎ(初) 津津 真美	
14:00-14:45(45)	中級エアロ NAO	12:30-13:15(45) パタフライ(初) 吉澤 周子	
15:00-15:45(45)	代謝UP!引き締めヨガ MOMONA	13:25-14:10(45) フィンスイミング 吉澤 周子	
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)	
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)	
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)	
19:30-20:30(60)	ヨガ 内山 国彦	19:50-20:35(45) 4泳法を泳ごう! 津津 真美	
20:45-21:30(45)	ピラティス 若月 幸代	20:45-21:30(45) スイミング(中) 松本 真	
21:40-22:25(45)	DYNAMICエアロ 若月 幸代		

曜日	STUDIO	POOL	GYMNASIUM
9:00-9:45(45)	morning yoga 橋詰 敬子		
9:55-10:45(50)	バレエエクササイズ 北澤/村松	10:00-10:45(45) ウォーキング&シェイプ 津津 真美	
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(初級) 小池 勲代	
11:55-12:40(45)	LES MILLS barre 掛川 万紀子	11:55-12:40(45) パタフライを泳ごう! 小池 勲代	12:00-13:00(60) POOL SIDE YOGA 橋詰 敬子
12:50-13:20(30) LES MILLS BODYCOMBAT 掛川 万紀子		12:50-13:20(30) スキップアップスイム(中) 津津 真美	
13:35-14:20(45)	バレエ 熊谷 知子		
14:30-15:15(45)	ZUMBA 熊谷 知子		
15:25-15:55(30) DHWX 熊谷 知子			
16:05-16:50 幼児HIP-HOP(2歳~4歳)		16:00-16:55 こどもスイミング(幼児)	16:00-17:00 信州アレイブ ウォリアーズ バスケ教室(男子3/4/5/年中~小3)
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)	17:15-18:45 信州アレイブ ウォリアーズ バスケ教室(男子4/5/小4~小学生)
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)	17:00-18:30 フットサル教室(小3)
19:30-20:30(60)	BAILA BAILA 熊谷 知子		
20:45-21:30(45)	中級ステップ 若月 幸代	20:45-21:30(45) チャレンジスイム(中・上) 松本 真	
21:40-22:25(45)	骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代		

曜日	STUDIO	POOL	GYMNASIUM
9:00-9:30(30)	ホーレクササイズ		8:30-11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★
9:45-10:35(50)	ストレッチyoga Kiyoko	9:45-10:30(45) アクアエクササイズ 橋詰 敬子	
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	
12:00-12:45(45)	8月~10月: HIP-HOP 11月: DANCEエクササイズ HANA/麻由	12:00-12:45(45) 平泳ぎ上達コース 吉澤 周子	
13:00-13:45(45)	リンパ経路 はつみ	12:55-13:40(45) フィンスイミング 吉澤 周子	
13:55-14:40(45)	SlimKick BOXING 掛川 万紀子		
14:55-15:40(45)	中級エアロ 掛川 万紀子		
15:50-16:20(30)	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)	
16:30-17:15(45) 第1.3.5: HIP-HOP 第2.4: タイ式ヨガ HANA/KIYOKO		17:00-18:00 こどもスイミング(小学生1)	17:00-18:00 KAWAI 体操教室(年少~年長)
18:20-19:20 バレエ教室(小学1年~中学)		18:05-19:05 こどもスイミング(小学生2)	17:50-19:00 KAWAI 体操教室(小学生)
19:30-20:30(60)	ヨガ 柳澤 美恵	19:20-20:05(45) リラックススイミング 吉澤 周子	
20:45-21:30(45)	LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果	20:15-21:00(45) Swimming 松本 真	
21:45-22:15(30) LES MILLS BODYSTEP 小林 博子			
22:30-23:00(30) LES MILLS BODYJAM 小林 博子			

曜日	STUDIO	POOL	STUDIO
9:30-10:15(45)	ストレッチyoga Kiyoko	9:00-9:55 こどもスイミング(幼児)	9:30-10:30(60) POWER★ヨガ 柳澤 美恵
10:25-11:20 キッズHIP-HOP(幼児~小学生:低学年)		10:00-11:00 こどもスイミング(小学生1)	10:45-11:30(45) LES MILLS SH'BAM 土屋 悟
11:30-12:15(45) ウェーブリング 柳澤 美恵		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
12:25-13:25(60) ヨガ 柳澤 美恵			12:30-13:15(45) 骨盤調整ヨガ 高木 裕子
13:35-14:05(30) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果			13:30-14:15(45) ジャイロキネシス 高木 裕子
14:05-14:35(30) LES MILLS BODYSTEP 高橋 楓果			14:30-15:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果
14:45-15:30(45) パンスコート イノベーション 完コビDANCE 熊谷/麻由&assistant	8月: 毎週 9月・10月: (第1.3.5) 9月・10月: (第2.4) 11月: 毎週	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
15:45-16:30(45) オリジナルエアロ 熊谷 知子			16:30-17:15(45) DHWX 熊谷 知子
16:45-17:30(45) ラーニングステップ 熊谷 知子			17:30-18:30(60) BAILA BAILA 熊谷 知子

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

