

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) モーニングポール		08:30-11:00 フリー卓球	09:00-09:15(15) モーニングストレッチ			09:00-09:45(45) morning yoga			09:00-09:30(30) ポールエクササイズ		08:30-11:00 フリー卓球		09:00-09:55 子どもスイミング	09:30-10:30(60) POWERヨ★ガ
10:00	09:45-10:45(60) 太極拳(初級)	10:00-10:45(45) アクアピクス	★クラブ会員無料★	09:30-10:30(60) 太極拳	09:45-10:30(45) アクアウォーキング	09:30-11:00 大人卓球教室	09:55-10:45(50) バレエエクササイズ	4・5月のみ 10:00-10:45(45) ウォーキング&シェイプ	09:45-10:35(50) ストレッチyoga	09:45-10:30(45) アクアエクササイズ		★クラブ会員無料★	10:00-11:00 子どもスイミング	★★★ 柳澤 美恵	
11:00	11:00-11:45(45) ピギナーエアロ	11:00-11:45(45) クロール・背泳ぎ		10:45-11:45(60) ヨガ	10:40-11:25(45) クロール・背泳ぎ(初)		11:00-11:45(45) ピギナーエアロ	11:00-11:45(45) クロール・背泳ぎ(入門編)	10:50-11:50(60) yoga	10:50-11:50(60) リズム♪スイミング			11:00-12:00 子どもスイミング	10:45-11:30(45) LES MILLS SH'BAM	
12:00	11:55-12:40(45) barre	11:55-12:40(45) Swimming		12:00-12:45(45) BAILA BAILA	11:35-12:25(45) 平泳ぎ(初)		11:55-12:40(45) barre	11:55-12:40(45) バタフライを泳ごう!	12:00-13:00(60) POOL SIDE YOGA	12:00-12:45(45) DANCE エクササイズ	12:00-12:45(45) 平泳ぎ上達コース			11:30-12:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT	11:45-12:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT
13:00	12:55-13:40(45) HIP-HOP	12:50-13:35(45) アクアフィットネス		13:00-13:45(45) 初級エアロ	13:25-14:10(45) フィンスイミング		12:50-13:20(30) LES MILLS BODYCOMBAT	12:50-13:20(30) スキルアップスィム(中)	13:00-13:45(45) Enjoyエアロ	13:00-13:45(45) スリムキック	12:55-13:40(45) フィンスイミング			12:25-13:10(45) ウェープリング	12:30-13:15(45) 骨盤調整ヨガ®
14:00	13:50-14:35(45) ヨガ			14:00-14:45(45) 中級エアロ			13:35-14:20(45) バランス	13:30-14:00(30) ウォーキング&シェイプ	13:55-14:40(45) スリムキック	13:55-14:40(45) ポクシング			13:25-14:25(60) ヨガ	13:30-14:15(45) ジャイロキネシス®	
15:00	14:50-15:40(50) ベリーダンス			15:00-15:45(45) ザ・サーキットshort ver			14:30-15:15(45) ZUMBA	14:30-15:15(45) ZUMBA	14:55-15:40(45) 中級エアロ	14:55-15:40(45) 中級エアロ			14:40-15:25(45) 代謝UP! トレーニング	14:30-15:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT	
16:00	15:55-16:40(45) ダンスエアロ	16:00-16:55(17:00) 子どもスイミング		16:00-16:50 バレエ教室(幼児)	16:00-16:55 子どもスイミング		16:05-16:50 幼児HIP-HOP	16:00-16:55 子どもスイミング	15:50-16:20(30) スリムシェイプ	15:50-16:20(30) スリムシェイプ	16:00-16:55 子どもスイミング		15:40-16:30(50) エアロ中・上級	15:30-16:15(45) 中級ステップ	
17:00	16:50-17:35(45) 中級ステップ	17:00-18:00 子どもスイミング	17:00-18:30 キッズ卓球教室	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		16:55-17:55 キッズHIP-HOP	17:00-18:00 子どもスイミング	16:30-17:30(60) ルーシーダットン	16:30-17:30(60) ルーシーダットン	17:00-18:00 子どもスイミング	17:00-18:00 KAWAI 体操教室	16:40-17:25(45) 初・中級ステップ	16:30-17:15(45) DHWX	
18:00	17:50-18:45(55) ヒーリングヨガ		17:00-18:30 ポール・長野フットサル教室	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		18:00-19:00 キッズHIP-HOP	18:05-19:05 子どもスイミング	17:15-18:45 信州アレイウォリアーズ バスケ教室	17:15-18:45 信州アレイウォリアーズ バスケ教室	18:05-19:05 子どもスイミング	17:50-19:00 KAWAI 体操教室	17:45-18:15(30) LES MILLS SH'BAM	17:30-18:30(60) BAILA BAILA	
19:00	19:00-19:45(45) バランス	19:00-19:45(45) 基礎SWIM		19:00-19:15 バレエ教室			19:15-20:15(60) BAILA BAILA	19:50-20:35(45) スイミング(初)	19:30-20:30(60) ヨガ	19:30-20:30(60) ヨガ	19:20-20:05(45) リラ・体スイミング	19:30-20:15(45) STRONG NATION	18:45-19:45(60) Yoga ∞ Life	18:45-19:45(60) Yoga ∞ Life	
20:00	20:00-20:45(45) DHWX	20:00-20:45(45) フィンスイミング		19:25-20:25(60) ヨガ	19:50-20:35(45) 4泳法を泳ごう!		20:30-21:15(45) STEP&STEP	20:45-21:30(45) チャレンジスイム(中・上)	20:40-21:30(50) ベーシックハワイアンフラ	20:40-21:30(50) ベーシックハワイアンフラ	20:15-21:00(45) Swimming		19:30-20:15(45) STRONG NATION	19:30-20:15(45) STRONG NATION	
21:00	21:00-21:45(45) 中級エアロ			21:15-22:00(45) SUPERエアロ			21:25-22:10(45) エンジョイエアロ	22:20-22:50(30) 骨盤矯正ストレッチ	21:40-22:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT	21:40-22:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT					
22:00	22:00-22:45(45) 体幹トレーニング&ストレッチ			22:10-22:55(45) 骨盤矯正ストレッチ			22:20-22:50(30) 骨盤矯正ストレッチ								

お得な **南長野運動公園では** **クラブ会員を大募集!**

入会金 **0円**

\*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

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 [コチラ](#)

