

2024年度 8月~11月

# 南長野運動公園 レッスンプログラム

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 ★クラブ会員無料★	9:30-10:30(60) 太極拳 ** 岸 美紀		9:30-11:00 大人卓球教室	9:00-9:45(45) morning yoga * 橋詰 敬子			9:00-9:30(30) ホールエクササイズ		8:30-11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★	9:00-9:45(45) ストレッチyoga * KIYOKO	9:00-9:55 子どもスイミング (幼児)	9:30-10:30(60) POWER★ヨガ *** 柳澤 美恵
9:45-10:45(60)	太極拳 (初級) * 岸 美紀	10:00-10:45(45) アクアビクス 橋詰 敬子		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		9:55-10:45(50) バレエエクササイズ * 津津 真美	10:00-10:45(45) ウォーキング& シェイプ 津津 真美		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		9:55-10:40(45) 幼児HIP-HOP (幼児)	10:00-11:00 子どもスイミング (小学生1)	10:45-11:30(45) STRONG NATION 土屋 悟
11:00	11:00-11:45(45) ピギナーエアロ * 掛川 万紀子	11:00-11:30(30) はじめてスイミング 津津 真美		11:00-11:45(45) 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	11:00-11:45(45) クロール・背泳ぎ (初級) 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		10:45-11:35(50) キッズHIP-HOP (小学生)	11:05-12:00 子どもスイミング (小学生2)	10:45-11:30(45) STRONG NATION 土屋 悟
12:00	12:00-12:45(45) コア&ストレッチ * 掛川 万紀子	11:40-12:10(30) クロール・背泳ぎ 基礎 津津 真美		12:00-12:45(45) BAILA BAILA 熊谷 知子	11:35-12:20(45) 平泳ぎ (初) 津津 真美		12:00-12:30(30) LES MILLS BODYPUMP 掛川 万紀子	11:55-12:40(45) 平泳ぎ・バタフライ (初級) 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	12:00-12:45(45) 平泳ぎ上達コース 吉澤 周子		11:45-12:30(45) ウェービング 筋膜リリース * 柳澤 美恵		11:45-12:15(30) LES MILLS BODYSTEP 土屋 悟
13:00	13:00-13:45(45) ミドルAERO ** ころき	12:20-12:50(30) Swimming 30 津津 真美		13:00-13:45(45) 初級エアロ * NAO	12:30-13:15(45) バタフライ (初) 吉澤 周子		12:45-13:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT 掛川 万紀子	12:50-13:35(45) スキルアップ (中級) 津津 真美		13:00-13:45(45) リンパ経絡 最終週：簡単ステップ * はつみ	12:55-13:40(45) フィンスイミング 吉澤 周子		12:40-13:40(60) ヨガ * 柳澤 美恵		12:30-13:15(45) 骨盤調整ヨガ * 高木 裕子
14:00	14:00-14:45(45) ヨガ * 中村 彰子	13:00-13:45(45) はじめてフィン 高橋 楓果		14:00-14:45(45) 中級エアロ ** NAO	13:25-14:10(45) フィンスイミング 吉澤 周子		13:30-14:15(45) パランス コア・インーショ * 熊谷 知子		14:30-15:15(45) ZUMBA *** 熊谷 知子	13:55-14:40(45) SlimKick BOXING *** 掛川 万紀子			13:50-14:35(45) 第1.3.5 LES MILLS BODYCOMBAT 第2.4 LES MILLS BODYSTEP 高橋 楓果		13:30-14:15(45) ジャイロキネシス ** 高木 裕子
15:00	15:00-15:45(45) 初級エアロ * しゅん			15:00-15:45(45) ヨガ * momona		15:00-16:45(45) ザ・サーキット ** 宮澤 拓実		14:30-15:15(45) ZUMBA *** 熊谷 知子		14:55-15:40(45) 中級エアロ ** 掛川 万紀子			14:45-15:30(45) 完コピDANCE * 麻由		14:30-15:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果
16:00	16:00-16:45(45) DANCEエアロ ** ショータ	16:00-16:55 子どもスイミング (幼児~小学生1)		16:00-16:50 バレエ教室 (幼児)	16:00-16:55 子どもスイミング (幼児)		16:05-16:50 幼児HIP-HOP (2歳~小1)	16:00-16:55 子どもスイミング (幼児)	16:00-17:00 信州アレイブウォリアーズ バスケ教室 (中学生/年中~小3)	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)		15:45-16:30(45) オリジナルエアロ ** 熊谷 知子	16:10-17:10(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	17:00-17:45(45) STEP-MUSIC ** ショータ	17:00-18:00 子どもスイミング (小学生2)	17:00-18:30 キッズ卓球教室 (小学生)	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1)		16:55-17:55 キッズHIP-HOP (小2~初心者向)	17:00-18:00 子どもスイミング (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 (中学生/小4~中学生)	16:30-17:15(45) 第1.3.5:HIP-HOP 第2.4: ストレッチyoga *~** HANA/KIYOKO	17:00-18:00 子どもスイミング (小学生1)	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年小~小1)	16:45-17:30(45) ラーニングステップ ** 熊谷 知子	16:30-17:15(45) DHWX 熊谷 知子	17:30-18:30(60) BAILA BAILA 熊谷 知子
18:00	18:00-19:00(60) JAZZ ** 連那・瑚斐	18:05-19:05 子どもスイミング (小学生3)	17:00-18:30 ポアルス長野 フットサル教室 (小4~小6)	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2)		18:00-19:00 キッズHIP-HOP (小学4年生~中学)	18:05-19:05 子どもスイミング (小学生2)	17:00-18:30 フットサル教室 (小1~小3)	18:15-19:15 バレエ教室 (小学1年~中学)	18:05-19:05 子どもスイミング (小学生2)	18:00-19:00 KAWAI 体操教室 (小2~小6)	17:45-18:30(45) LES MILLS BODYPUMP 土屋 悟		
19:00	19:30-20:15(45) 中級エアロ ** NAO	19:10-19:55(45) 基礎SWIM 高橋 楓果		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		19:30-20:30(60) BAILA BAILA 熊谷 知子		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			20:15-21:00(45) Swimming 松本 真		
20:00	20:30-21:15(45) STRONG NATION 土屋 悟	20:05-20:50(45) フィンスイミング 高橋 楓果		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		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	20:45-21:30(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果						
21:00	21:30-22:15(45) LES MILLS BODYPUMP 土屋 悟			21:40-22:25(45) DYNAMICエアロ ** 若月 幸代			21:40-22:25(45) 骨盤矯正ストレッチ * 若月 幸代		21:45-22:15(30) LES MILLS BODYSTEP 小林 博子	22:30-23:00(30) LES MILLS BODYJAM 小林 博子					

**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:https://minaminagano.jp/



シンコースポーツ株式会社