



2024年度 12月~3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)	9:15-10:15(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 *	10:00-10:45(45) ウォーキング& シェイプ 赤津 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 幼児HIP-HOP (幼児)	10:00-11:00 子どもスイミング (小学生1)	10:30-11:15(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	10:55-11:25(30) はじめてスイミング 赤津 真美		11:00-11:45(45) ヨガ *	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 キッズHIP-HOP (小学生)	11:05-12:00 子どもスイミング (小学生2)	11:30-12:15(45) LES MILLS BODYSTEP 土屋 悟	
12:00	12:00-12:45(45) コア&ストレッチ * 掛川 万紀子	12:15-13:00(45) Swimming45 赤津 真美		12:00-12:45(45) BAILA BAILA 熊谷 知子	11:35-12:20(45) 平泳ぎ (初) 赤津 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	12:00-12:45(45) DANCEエクササイズ *	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	11:55-12:00 子どもスイミング (小学生2)	12:30-13:15(45) LES MILLS BODYPUMP 高橋 楓果	
13:00	13:00-13:45(45) 第1.3.5 ミドルAERO 第2.4 ミドルSTEP こーき	13:10-13:55(45) はじめてフィン 高橋 楓果		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) 赤津 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	13:30-14:00(30) LES MILLS BODYCOMBAT チャッカーVer. 高橋 楓果	13:30-14:00(30) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果	
14:00	14:00-14:45(45) ヨガ * 中村 彰子			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		13:30-14:30(60) バランス コーデュネーション * 熊谷 知子		13:55-14:40(45) SlimKick BOXING *** 掛川 万紀子	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 BODYSTEP 高橋 楓果	14:15-15:00(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果	14:15-15:00(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果	
15:00	15:00-15:45(45) 初級エアロ * しゅん			15:00-15:45(45) ヨガ * momona	14:00-14:45(45) Training *** 談笑室で開催		14:45-15:30(45) ZUMBA ** 熊谷 知子		14:55-15:40(45) 中級エアロ ** 掛川 万紀子	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	15:15-16:00(45) 第1.2 初中級ステップ 第3.4.5 中級ステップ 熊谷 知子	15:15-16:00(45) 第1.2 初中級ステップ 第3.4.5 中級ステップ 熊谷 知子	
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)		16:00-16:45 幼児HIP-HOP (年少~小1)	16:00-16:55 子どもスイミング (幼児)	16:00-17:00 信州アレイヴウォリアーズ バスケ教室 (中学生/年少~小3)	16:00-16:55 子どもスイミング (幼児)	16:00-16:55 子どもスイミング (幼児)		16:45-17:30(45) DHWX 熊谷 知子	16:15-17:00(45) DHWX 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)		16:50-17:50 キッズHIP-HOP (小2~初級者)	17:00-18:00 子どもスイミング (小学生1)	17:15-18:45 信州アレイヴウォリアーズ バスケ教室 (中学生/年少~小4)	17:00-18:00 子どもスイミング (小学生1)	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 (年少~小1)	17:45-18:30(45) LES MILLS BODYPUMP 土屋 悟	17:15-18:15(60) BAILA BAILA 熊谷 知子	
18:00		18:05-19:05 子どもスイミング (小学3)	17:00-18:30 ポールの長野 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)		17:55-18:55 キッズHIP-HOP (小学4年~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)	17:30-18:00(30) はじめてのピラティス 立石 晴子	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)			
19:00	18:30-19:15(45) JAZZ HIP-HOP ** 連那・瑚斐	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! 赤津 真美		19:10-20:00(50) BAILA BAILA 熊谷 知子	20:45-21:30(45) チャレンジスイム (中・上) 松本 真	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					
20:00	19:30-20:15(45) 中級エアロ ** NAO	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		20:15-21:00(45) 骨盤矯正ストレッチ * 若月 幸代		20:45-21:30(45) ヨガ * 柳澤 美恵						
21:00	20:30-21:15(45) STRONG NATION 土屋 悟			21:40-22:25(45) DYNAMICエアロ ** 若月 幸代			21:10-21:55(45) 中級ステップ ** 若月 幸代		20:45-21:30(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果						
22:00	21:30-22:15(45) LES MILLS BODYPUMP 土屋 悟						22:05-22:50(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果		21:45-22:15(30) LES MILLS BODYSTEP 小林 博子						
23:00									22:30-23:00(30) LES MILLS BODYJAM 小林 博子						

点線枠内 ➡ 予約制のレッスンとなります。

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