



高山

# スタジオ・プールプログラム

2026年8月改訂

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	名称変更	担当者変更											
10:30~11:00 B-RAMP30(女性限定) 足立 理香	10:45~11:15 チャレンジ クロール 中村 由美子	10:30~11:00 ADJUST×BOX30 石田 颯良	10:30~11:00 チャレンジ バタフライ 中井 舞昭	10:10~10:20 朝ストレッチ		10:30~11:15 YOGA×BOX45 足立 理香	名称変更	10:30~11:00 B-RAMP30 (男性参加可能) 安藤 まり	内容変更		9:00~11:20 ジュニア スイミング スクール	10:30~11:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育	
11:15~11:45 AERO×BOX I 30 森下 美咲	11:30~12:00 チャレンジ 青泳ぎ 中村 由美子	11:15~11:45 POWER×BOX30 石田 颯良	名称変更	11:00~11:30 突破 四泳法 中村 由美子		12:00~12:45 Enjoy★RAMP45 森下 美咲		11:00~11:30 若業スイム 中村 由美子		11:30~12:00 SHAPE×BOX30 細井 涼平	11:45~12:15 突破 クロール 中村 由美子	11:45~12:15 POWER×BOX30 細井 涼平	内容変更
12:30~13:00 POWER×BOX30 森下 美咲	名称変更	12:15~12:45 B-RAMP30(女性限定) 安藤 まり		12:00~12:45 Enjoy★RAMP45 森下 美咲		13:00~13:45 DANCE×BOX45 細井 涼平	名称変更	12:30~13:00 BATTLE×BOX30 森下 美咲	内容変更	12:30~13:15 DANCE×BOX45 森下 美咲	12:30~13:00 AERO×BOX II 30 細井 涼平	12:30~13:00 AERO×BOX II 30 細井 涼平	内容変更
		13:00~13:15 シェイプTIME15		13:00~13:45 DANCE×BOX45 細井 涼平				13:30~14:15 YOGA×BOX45 足立 理香		13:30~13:30 アクアダンベル30 細井 涼平	13:00~13:30 アクアダンベル30 細井 涼平	13:15~13:45 ADJUST×BOX30 石田 颯良	担当者変更
		14:00~14:45 YOGA×BOX45 足立 理香						14:00~14:30 アクアダンベル30 中井 舞昭		14:00~14:45 運動能力向上塾 ウルトラ体育	14:00~14:30 アクアピクス30 細井 涼平	14:00~14:30 アクアピクス30 細井 涼平	
15:10~15:55 運動能力向上塾 ウルトラ体育	16:30~19:00 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:55 運動能力向上塾 ウルトラ体育	15:00~19:00 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:55 運動能力向上塾 ウルトラ体育	16:30~19:00 ジュニア スイミング スクール			15:10~17:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育	15:00~19:00 ジュニア スイミング スクール		15:00~19:00 ジュニア スイミング スクール		
内容変更		内容変更		内容・時間変更				時間変更変更					
19:30~20:00 BATTLE×BOX30 森下 美咲	19:15~19:45 チャレンジ 平泳ぎ・バタフライ 中井 舞昭	19:30~20:15 DANCE×BOX45 森下 美咲	19:15~19:45 チャレンジ クロール・青泳ぎ 中井 舞昭	19:30~20:15 Enjoy★RAMP45 細井 涼平	19:15~19:45 チャレンジ バタフライ・平泳ぎ 中井 舞昭			19:30~20:30 SMART×BOX60 森下 美咲	19:15~19:45 チャレンジ 青泳ぎ・クロール 中井 舞昭	19:30~20:00 POWER×BOX30 石田 颯良			
20:15~20:45 松山式トレーニング30 松山 泰夫	20:00~20:30 突破 クロール・青泳ぎ 中井 舞昭	20:30~21:00 ADJUST×BOX30 森下 美咲	20:00~20:30 泳ぎ込み練習会 1,000M~1,500M 中井 舞昭	20:30~21:00 AERO×BOX II 30 細井 涼平	20:00~20:30 突破 バタフライ・平泳ぎ 中井 舞昭			20:45~21:15 YOGA×BOX30 森下 美咲	20:00~20:30 チャレンジ500M 細井 涼平	シェイプTIME			
時間変更	新規開講		内容変更		内容・時間変更			新規開講	内容変更				

休館日

●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。 ●泳法レッスンに関しては、参加定員を12名とさせていただきます。1コースのみとさせていただきます。  
 ●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。 ●スタジオ内での、他のお客様への場所取りは、ご遠慮ください。 ●遠くごとに泳法が変わります。例) (クロール・青泳ぎ 1週目クロール・2週目青泳ぎ・3週目クロール・4週目青泳ぎとなります)