



高山

2026年4月～ スタジオ・プールプログラム

2026年4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
時間変更		担当者変更										
10:30~11:00 B-RAMP30(女性限定) 足立 理香	10:45~11:15 はじめてクロール 中村 由美子	10:30~11:00 ADJUST×BOX30 キャスト	10:30~11:00 はじめてパタフライ 中井 輝昭	10:10~10:20 朝ストレッチ			10:30~11:00 B-RAMP30 安藤 まり			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 実咲	11:30~12:00 はじめて背泳ぎ 中村 由美子	11:15~11:45 POWER×BOX30 石田 颯良		10:30~11:15 YOGA×BOX45 足立 理香	11:00~11:30 種目自由 中村 由美子	増設	11:30~12:00 SHAPE×BOX30 細井 涼平	11:00~12:10 マスターズ中級 (有料) 中村 由美子	担当者変更	11:45~12:15 YOGA×BOX30 森下 実咲	時間変更	11:45~12:45 SMART×BOX60 細井 涼平
時間変更		担当者・内容変更		12:00~12:45 Enjoy★RAMP45 森下 実咲	11:45~12:15 はじめて平泳ぎ 中村 由美子	時間変更	12:30~13:00 BATTLE×BOX30 森下 実咲	12:30~13:00 すいすいクロール 中村 由美子	時間変更	12:30~13:15 DANCE×BOX45 森下 実咲	時間変更	13:00~13:30 アクアダンベル30 細井 涼平
12:30~13:00 POWER×BOX30 森下 実咲		12:15~12:45 B-RAMP30(女性限定) 安藤 まり		13:00~13:45 DANCE×BOX45 細井 涼平			13:30~14:15 YOGA×BOX45 足立 理香	14:00~14:45 運動能力向上塾 ウルトラ体育	時間変更	13:00~13:30 アクアダンベル30 細井 涼平	時間変更	13:00~13:30 ADJUST×BOX30 細井 涼平
増設		13:00~13:15 シェイプTIME15 足立 理香			14:00~14:30 アクアダンベル30 中井 輝昭	休館日	14:40~15:00 アクアウォーキング	15:10~17:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育	担当者・時間変更	13:40~14:00 アクアウォーキング	時間変更	14:00~14:30 アクアピクス30 細井 涼平
14:15~15:00 バレエエクササイズ45 佐野 香月	13:30~14:00 アクアピクス30 森下 実咲	14:00~14:45 YOGA×BOX45 足立 理香		15:10~15:55 運動能力向上塾 ウルトラ体育	14:40~15:00 アクアウォーキング			15:00~19:00 ジュニア スイミング スクール	担当者・時間変更	14:00~14:30 アクアピクス30 細井 涼平	時間変更	
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	16:30~19:00 ジュニア スイミング スクール				19:15~19:45 はじめてパタフライ キャスト	担当者・時間変更	19:30~20:00 POWER×BOX30 石田 颯良		
担当者・内容変更		19:15~19:45 はじめて平泳ぎ 中井 輝昭	19:15~19:45 はじめて背泳ぎ 中井 輝昭	19:30~20:15 Enjoy★RAMP45 細井 涼平	19:30~20:00 はじめてクロール 中井 輝昭			20:00~20:30 泳ぎ込み練習会 キャスト				
19:30~20:15 バレエエクササイズ45 佐野 香月	19:30~20:15 DANCE×BOX45 森下 実咲	19:30~20:15 DANCE×BOX45 森下 実咲	20:00~20:30 すいすいクロール 中井 輝昭	20:30~21:00 YOGA×BOX30 細井 涼平	20:15~20:45 すいすい背泳ぎ 中井 輝昭							
20:30~21:00 松山式トレーニング30 松山 宗央		20:30~21:00 ADJUST×BOX30 森下 実咲		内容変更								
担当者・内容変更												

●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。
 ●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。