



高山

2025年5月～ スタジオ・プールプログラム

2025年5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			
		10:10～10:20 朝ストレッチ		10:10～10:20 朝ストレッチ		休館日			9:00～11:20 ジュニア スイミング スクール			10:15～11:00 運動能力向上塾 ウルトラ体育			
10:30～11:00 AERO×BOX I 30 大前 木乃葉		10:30～11:15 YOGA×BOX45 笹川 涼子		10:30～11:15 YOGA×BOX45 足立 理香			11:00～11:30 種目自由 中村 由美子				10:30～11:00 B-RAMP30(女性限定) 安藤 まり		11:00～12:10 マスターズ中級 (有料) 中村 由美子	11:30～12:00 ADJUST×BOX30 笹川 涼子	
11:15～11:45 B-RAMP30(女性限定) 足立 理香		11:30～12:00 アクアウォーキング30 笹川 涼子									11:15～11:45 SHAPE×BOX30 笹川 涼子			11:45～12:15 ADJUST×BOX30 笹川 涼子	
					11:45～12:15 はじめて青泳ぎ 中村 由美子						11:45～12:30 Enjoy★RAMP45 榎本 健作			11:45～12:15 はじめて平泳ぎ 中村 由美子	
12:15～12:45 POWER×BOX30 森下 実咲		13:00～13:15 シェイプTIME15 足立 理香		13:30～13:45 シェイプTIME15 大前 木乃葉	5/9より BATTLE×BOX 基礎クラス増設		12:15～12:30 BATTLE×BOX基礎15 森下 実咲	12:30～13:00 はじめてクロール 大前 木乃葉	12:30～13:15 DANCE×BOX45 細井 涼平		13:30～14:00 アクアダンベル30 森下 実咲		13:30～14:30 SMART×BOX60 細井 涼平	12:30～13:00 アクアピクス30 細井 涼平	
		14:00～14:45 YOGA×BOX45 足立 理香		14:00～14:30 B-RAMP30(女性限定) 足立 理香			14:00～14:30 アクアピクス30 キャスト		時間変更						12:45～13:15 BATTLE×BOX30 森下 実咲
		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		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
	19:15～20:25 マスターズ初級 (有料) 森下 実咲	19:30～20:15 DANCE×BOX45 森下 実咲	19:30～20:15 Enjoy★RAMP45 細井 涼平	19:30～20:30 SMART×BOX60 森下 実咲	19:15～19:45 はじめてバタフライ 中村 由美子		19:30～20:15 YOGA×BOX45 笹川 涼子								
20:15～20:45 SHAPE×BOX30 榎本 健作		20:30～21:00 YOGA×BOX30 森下 実咲	20:30～21:00 ADJUST×BOX30 細井 涼平	20:00～20:30 泳ぎ込み練習会 中村 由美子											

5/9より
BATTLE×BOX
基礎クラス増設

時間変更

休館日

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。
●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。

●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。
●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。