

# 2026年1月～ スタジオ・プールプログラム

2026年1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
10:30～11:00 AERO×BOX I 30 森下 実咲		10:10～10:20 朝ストレッチ		10:30～11:00 はじめてバタフライ 中井 輝昭		10:30～11:15 YOGA×BOX45 足立 理香		10:30～11:00 B-RAMP30(女性限定) 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	
10:45～11:15 はじめてクロール 中村 由美子		11:15～11:45 SHAPE×BOX30 笹川 涼子		11:30～12:00 はじめて背泳ぎ 中村 由美子		11:00～11:30 種目自由 中村 由美子		11:00～12:10 マスターズ中級 (有料)		11:45～12:15 YOGA×BOX30 笹川 涼子		11:30～12:30 SMART×BOX60 細井 涼平	
11:15～11:45 B-RAMP30(女性限定) 足立 理香		12:15～12:45 B-RAMP30(女性限定) 安藤 まり		12:00～12:30 アクアウォーキング30 笹川 涼子		12:00～12:45 Enjoy★RAMP45 森下 実咲		12:15～12:30 BATTLE×BOX基礎15 森下 実咲		12:30～13:00 すいすいクロール 中村 由美子		12:45～13:15 DANCE×BOX45 森下 実咲	
12:30～13:00 POWER×BOX30 森下 実咲		13:00～13:15 シェイプTIME15 足立 理香		13:00～13:45 DANCE×BOX45 細井 涼平		13:00～13:45 DANCE×BOX45 細井 涼平		13:30～14:15 YOGA×BOX45 足立 理香		13:30～14:00 アクアダンベル30 細井 涼平		13:30～14:00 アクアビクス30 細井 涼平	
13:30～14:00 アクアビクス30 森下 実咲		14:00～14:45 YOGA×BOX45 足立 理香		14:00～14:30 アクアダンベル30 中井 輝昭		14:00～14:30 アクアダンベル30 中井 輝昭		14:00～14:45 運動能力向上塾 ウルトラ体育		14:10～14:30 アクアウォーキング			
15:10～15:55 運動能力向上塾 ウルトラ体育		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		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	
16:30～19:00 ジュニア スイミング スクール		16:30～19:00 運動能力向上塾 ウルトラ体育		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		19:15～19:45 はじめてバタフライ キャスト		19:30～20:15 YOGA×BOX45 森下 実咲		19:30～20:30 SMART×BOX60 森下 実咲	
19:30～20:00 SHAPE×BOX30 笹川 涼子		19:30～20:15 DANCE×BOX45 森下 実咲		19:30～20:15 Enjoy★RAMP45 細井 涼平		19:30～20:15 はじめてクロール 中井 輝昭		20:00～20:30 はじめてバタフライ キャスト		20:00～20:30 YOGA×BOX45 笹川 涼子			
20:15～20:45 YOGA×BOX30 笹川 涼子		20:30～21:00 ADJUST×BOX30 森下 実咲		20:30～21:00 AERO×BOX II 30 細井 涼平		20:15～20:45 はじめて背泳ぎ 中井 輝昭		20:15～20:45 はじめてバタフライ キャスト		20:15～20:45 はじめて背泳ぎ 中井 輝昭			

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。