



高山

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
		10:10～10:20 朝ストレッチ		10:10～10:20 朝ストレッチ						9:00～11:20 ジュニア スイミング スクール		
10:30～11:00 AERO×BOX I 30 森下 実咲	10:45～11:15 はじめてクロール 中村 由美子	10:30～11:00 ADJUST×BOX30 笹川 涼子	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	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 マスタース中級 (有料) 中村 由美子			10:30～11:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育	
11:15～11:45 B-RAMP30(女性限定) 足立 理香	11:30～12:00 はじめて背泳ぎ 中村 由美子	11:15～11:45 SHAPE×BOX30 笹川 涼子			11:45～12:15 はじめて平泳ぎ 中村 由美子				11:45～12:15 YOGA×BOX30 笹川 涼子		11:30～12:30 SMART×BOX60 細井 涼平	
			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		12:30～13:15 DANCE×BOX45 森下 実咲			
12:30～13:00 POWER×BOX30 森下 実咲		12:15～12:45 B-RAMP30(女性限定) 安藤 まり					12:45～13:15 BATTLE×BOX30 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 ADJUST×BOX30 笹川 涼子	
	13:30～14:00 アクアビクス30 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	時間変更							
					担当者変更		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	13:30～14:00 アクアダネル30 細井 涼平		13:30～14:00 アクアビクス30 細井 涼平
				増設	14:40～15:00 アクアウォーキング					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	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	休館日	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			19:15～19:45 はじめてバタフライ キャスト	19:30～20:15 YOGA×BOX45 笹川 涼子			
19:30～20:00 SHAPE×BOX30 笹川 涼子	19:15～19:45 はじめて平泳ぎ 中井 輝昭	19:30～20:15 DANCE×BOX45 森下 実咲	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		19:30～20:30 SMART×BOX60 森下 実咲	20:00～20:30 泳ぎ込み練習会 キャスト				
	内容変更		20:00～20:30 すいすいクロール 中井 輝昭		20:15～20:45 すいすい背泳ぎ 中井 輝昭							
20:15～20:45 YOGA×BOX30 笹川 涼子		20:30～21:00 ADJUST×BOX30 森下 実咲	増設	20:30～21:00 AERO×BOX II 30 細井 涼平	内容変更			担当者変更				
		内容変更		内容変更								

●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。