高山

2025年4月～　スタジオ・プールプログラム

2025年4月改訂

月曜日

スタジオ	プール
10:30～11:00 AERO×BOX Ⅰ30 大前　木乃葉	11:00～11:30 はじめてクロール 中村　由美子
11:15～11:45 B-RAMP30(女性限定) 足立　理香	11:45～12:15 はじめて背泳ぎ 中村　由美子
12:15～12:45 POWER×BOX30 森下　実咲	13:30～14:00 アクアダンベル30 森下　実咲
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
19:30～20:00 AERO×BOX Ⅰ30 福本　健作	19:15～20:25 マスターズ初級 （有料） 森下　実咲
20:15～20:45 SHAPE×BOX30 福本　健作	

担当者・時間変更
時間変更
担当者・内容・時間変更
担当者変更
内容変更
内容変更

火曜日

スタジオ	プール
10:10～10:20 朝ストレッチ	増設
10:30～11:15 YOGA×BOX45 笹川　涼子	担当者・内容変更
	11:30～12:00 アクアウォーキング30 笹川　涼子
13:00～13:15 シェイプTIME15 足立　理香	
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	15:00～19:00 ジュニア スイミング スクール
19:30～20:15 DANCE×BOX45 森下　実咲	
20:30～21:00 YOGA×BOX30 森下　実咲	

時間変更
担当者変更
担当者変更
担当者変更

水曜日

スタジオ	プール
10:10～10:20 朝ストレッチ	
10:30～11:15 YOGA×BOX45 足立　理香	11:00～11:30 種目自由 中村　由美子
11:45～12:30 Enjoy★RAMP45 福本　健作	11:45～12:15 はじめて平泳ぎ 中村　由美子
13:30～13:45 シェイプTIME15 大前　木乃葉	
14:00～14:30 B-RAMP30(女性限定) 足立　理香	14:00～14:30 アクアビクス30 キャスト
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
19:30～20:15 Enjoy★RAMP45 細井　涼平	19:30～20:00 はじめて クロール・背泳ぎ 中村　由美子
20:30～21:00 ADJUST×BOX30 細井　涼平	

担当者・内容・時間変更
増設
担当者変更
内容変更
担当者・内容変更

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	プール
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
11:15～11:45 SHAPE×BOX30 笹川　涼子	
12:15～12:45 BATTLE×BOX30 森下　実咲	12:30～13:00 はじめてクロール 大前　木乃葉
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
19:30～20:30 SMART×BOX60 森下　実咲	19:15～19:45 はじめてバタフライ 中村　由美子 20:00～20:30 泳ぎ込み練習会 中村　由美子

担当者変更
担当者変更
担当者変更
内容変更

土曜日

スタジオ	プール
	9:00～11:20 ジュニア スイミング スクール
11:45～12:15 ADJUST×BOX30 笹川　涼子	
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
	14:10～14:30 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
19:30～20:15 YOGA×BOX45 笹川　涼子	

内容変更
担当者変更
担当者変更
内容変更

日曜日

スタジオ	プール
10:15～11:00 運動能力向上塾 ウルトラ体育	
11:30～12:00 ADJUST×BOX30 笹川　涼子	12:30～13:00 アクアビクス30 細井　涼平
13:30～14:30 SMART×BOX60 細井　涼平	

時間変更
時間変更
時間変更

●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。