



高山

2024年11月～ スタジオ・プールプログラム

2024年11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						9:00~11:20 ジュニア スイミング スクール		
10:30~11:15 Enjoy★RAMP45 細井 涼平	11:00~11:30 はじめてクロール 中村 由美子	10:30~11:00 エアロピクス初級30 福本 健作		10:30~11:15 ヨガ45 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	担当者変更	11:00~12:10 マスターズ中級 (有料) 中村 由美子		10:30~11:00 ストレッチポール30 笹川 涼子	
11:30~12:00 バトルミックス30 細井 涼平	11:45~12:15 はじめて背泳ぎ 中村 由美子	11:15~11:45 ボディコン30 笹川 涼子	11:30~12:00 すいすいクロール 中村 由美子	11:30~12:15 Enjoy★DANCE45 細井 涼平	12:00~13:10 マスターズ初級 (有料) 牛丸 華代子		11:15~11:45 ボディコン30 笹川 涼子		11:45~12:15 ストレッチポール30 笹川 涼子		11:15~11:45 アクアピクス30 牛丸 華代子	
12:45~13:15 B-RAMP30(女性限定) 足立 理香		時間変更		13:00~13:45 Enjoy★RAMP45 福本 健作			12:00~12:30 バトルミックス30 細井 涼平	担当者・内容変更	12:30~13:00 はじめてクロール 中村 由美子	12:30~13:00 エアロピクス初級30 細井 涼平		
13:30~13:45 シェイプTIME15 足立 理香		13:00~13:15 シェイプTIME15 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 細井 涼平		13:00~13:45 ヨガ45 足立 理香				13:00~13:30 ボディコン30 笹川 涼子	
	14:00~14:30 アクアダンベル30 細井 涼平	14:00~14:45 ヨガ45 足立 理香								13:30~14:00 アクアダンベル30 牛丸 華代子	13:45~14:30 Enjoy★DANCE45 牛丸 華代子	
	14:40~15:00 水中 ウォーキング			15:10~15:55 ジュニア 運動塾	16:30~19:00 ジュニア スイミング スクール		15:10~15:55 ジュニア 運動塾			14:10~14:30 水中 ウォーキング		
15:10~15:55 ジュニア 運動塾	16:30~19:00 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:55 ジュニア 運動塾	15:00~19:00 ジュニア スイミング スクール									
				19:30~20:15 バトルミックス45 細井 涼平	19:30~20:00 はじめてクロール 中村 由美子		19:30~20:15 Enjoy★RAMP45 牛丸 華代子		19:15~19:45 すいすい クロール・背泳ぎ 中村 由美子	19:30~20:15 ヨガ45 細井 涼平		
19:30~20:00 エアロピクス初級30 福本 健作	マスターズ初級 (有料) 細井 涼平	19:30~20:15 Enjoy★DANCE45 牛丸 華代子		20:30~21:00 ストレッチポール30 牛丸 華代子			20:00~20:30 泳ぎ込み練習会 中村 由美子					
20:15~20:45 ボディコン30 福本 健作		20:30~21:00 ヨガ30 細井 涼平					20:30~21:00 エアロピクス初級30 牛丸 華代子					

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。