



高山

2024年8月～ スタジオ・プールプログラム週間予定表

2024年8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	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
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	11:15~11:45 ボディコン30 福本 健作	10:10~10:20 朝ストレッチ	10:30~11:15 ヨガ45 足立 理香	休館日		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	9:00~11:20 ジュニア スイミング スクール	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	12:00~12:45 ヨガ45 足立 理香	13:00~13:15 シェイプTIME15 足立 理香	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 福本 健作	11:00~12:10 マスターズ中級 (有料) 中村 由美子	担当者変更	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		13:00~13:15 シェイプTIME15 足立 理香		13:00~13:45 Enjoy★RAMP45 福本 健作	14:00~14:30 マスターズ初級 (有料) 牛丸 華代子					13:15~13:45 バトルミックス30 牛丸 華代子	12:30~13:00 はじめてクロール 中村 由美子	担当者変更	13:00~13:30 アクアダンベル30 牛丸 華代子		
13:30~13:45 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					14:00~14:45 ヨガ45 足立 理香	14:15~14:45 すいすいクロール 牛丸 華代子	担当者変更	13:40~14:00 水中 ウォーキング		
14:00~14:30 アクアダンベル30 細井 涼平										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		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								15:00~19:00 ジュニア スイミング スクール		
15:10~15:55 ジュニア 運動塾	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 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	担当者変更			
担当者変更	19:15~20:25 マスターズ初級 (有料) 細井 涼平	19:30~20:15 Enjoy★DANCE45 牛丸 華代子		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					20:30~21:00 エアロピクス初級30 牛丸 華代子	20:00~20:30 泳ぎ込み練習会 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		20:30~21:00 ヨガ30 細井 涼平		20:30~21:00 ストレッチポール30 牛丸 華代子	担当者変更										
20:15~20:45 ボディコン30 福本 健作															
担当者変更															

●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。