高山

# 2025年8月～　スタジオ・プールプログラム

2025年8月改訂

## 月曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| 10:30～11:00<br>AERO×BOXⅠ30<br>森下　実咲 | |
| 11:15～11:45<br>B-RAMP30(女性限定)<br>足立　理香 | 11:00～11:30<br>はじめてクロール<br>中村　由美子 |
| | 11:45～12:15<br>はじめて背泳ぎ<br>中村　由美子 |
| 12:15～12:45<br>POWER×BOX30<br>森下　実咲 | |
| | 13:30～14:00<br>アクアダンベル30<br>森下　実咲 |
| | 14:10～14:30<br>アクア<br>ウォーキング |
| 15:10～15:55<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育 | 16:30～19:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |
| 担当者・内容変更<br>19:30～20:00<br>SHAPE×BOX30<br>笹川　涼子 | 19:15～19:45<br>すいすいスイム<br>森下　実咲 |
| 20:30～21:00<br>YOGA×BOX30<br>笹川　涼子 | |
| 担当者・内容変更 | |

## 火曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| 10:10～10:20<br>朝ストレッチ | |
| 10:30～11:00<br>ADJUST×BOX30<br>笹川　涼子 | |
| 担当者・内容変更<br>11:15～11:45<br>SHAPE×BOX30<br>笹川　涼子 | 時間変更<br>12:00～12:30<br>アクアウォーキング30<br>笹川　涼子 |
| 12:15～12:45<br>B-RAMP30(女性限定)<br>安藤　まり | |
| 13:00～13:15<br>シェイプTIME15<br>足立　理香 | |
| 14:00～14:45<br>YOGA×BOX45<br>足立　理香 | |
| 15:10～15:55<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育 | 15:00～19:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |
| 19:30～20:15<br>DANCE×BOX45<br>森下　実咲 | |
| 20:30～21:00<br>AERO×BOXⅡ30<br>森下　実咲 | |
| 内容変更 | |

## 水曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| 10:10～10:20<br>朝ストレッチ | |
| 10:30～11:15<br>YOGA×BOX45<br>足立　理香 | 11:00～11:30<br>種目自由<br>中村　由美子 |
| 担当者・時間変更<br>12:00～12:45<br>Enjoy★RAMP45<br>森下　実咲 | 11:45～12:15<br>はじめて平泳ぎ<br>中村　由美子 |
| 13:00～13:45<br>DANCE×BOX45<br>細井　涼平 | 担当者変更<br>14:00～14:30<br>アクアビクス30<br>森下　実咲 |
| 15:10～15:55<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育 | 16:30～19:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |
| 19:30～20:15<br>Enjoy★RAMP45<br>細井　涼平 | 19:30～20:00<br>はじめて<br>クロール・背泳ぎ<br>中村　由美子 |
| 20:30～21:00<br>ADJUST×BOX30<br>細井　涼平 | |

## 木曜日

休館日

## 金曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| 10:30～11:00<br>B-RAMP30(女性限定)<br>安藤　まり | |
| | 11:00～12:10<br>マスターズ中級<br>（有料）<br>中村　由美子 |
| 12:15～12:30<br>BATTLE×BOX基礎15<br>森下　実咲 | |
| 12:45～13:15<br>BATTLE×BOX30<br>森下　実咲 | 12:30～13:00<br>すいすいクロール<br>中村　由美子 |
| 13:30～14:15<br>YOGA×BOX45<br>足立　理香 | |
| 15:10～17:15<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育 | 15:00～19:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |
| 19:30～20:30<br>SMART×BOX60<br>森下　実咲 | 19:15～19:45<br>はじめてバタフライ<br>中村　由美子 |
| | 20:00～20:30<br>泳ぎ込み練習会<br>中村　由美子 |

## 土曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| | 9:00～11:20<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |
| 11:45～12:15<br>YOGA×BOX30<br>笹川　涼子 | |
| 12:30～13:15<br>DANCE×BOX45<br>森下　実咲 | |
| | 13:30～14:00<br>アクアダンベル30<br>細井　涼平 |
| | 14:10～14:30<br>アクア<br>ウォーキング |
| | 15:00～19:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |
| 19:30～20:15<br>YOGA×BOX45<br>笹川　涼子 | |

## 日曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| 10:30～11:15<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育 | |
| 11:30～12:00<br>ADJUST×BOX30<br>笹川　涼子 | |
| | 12:15～12:45<br>アクアビクス30<br>細井　涼平 |
| 13:30～14:30<br>SMART×BOX60<br>細井　涼平 | |

●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。