



スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年7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
【時間・内容変更】 10:30～11:15 RESET×BOX 中野		10:30～11:00 B-RAMP 中野		【時間・内容変更】 10:30～11:00 BALANCE×BOX 中野	10:45～11:15 すいすいクロール		【内容変更】 10:30～11:15 AERO×BOX I 河邊	10:45～11:15 はじめてスイム	10:30～10:45 おはようストレッチ		10:30～11:00 POWER×BOX 田中	
【時間変更】 11:30～12:00 Enjoy★RAMP 佐々木	11:30～12:00 アクアウォーキング 中野	11:15～11:30 シェイプTIME	【時間・内容・担当者変更】 11:30～12:00 アクアダンベル 清水	【時間・内容変更】 11:15～12:00 Enjoy★RAMP 田中	【内容・担当者変更】 11:30～12:00 アクアビクス 佐々木		11:30～11:45 シェイプTIME	11:30～12:00 アクアウォーキング 中野	11:00～11:30 AERO×BOX I 奥谷		11:15～11:45 SHAPE×BOX 河邊	
12:15～12:45 BATTLE×BOX 河邊		11:45～12:15 ステップ初級 平井	【NEW!】 12:15～12:45 フリースイム (初級)	12:15～12:45 SHAPE×BOX 田中			12:00～12:45 ピラティス NAOKO		11:45～12:15 B-RAMP NAOKO	11:45～12:15 すいすいクロール		
13:00～13:45 ZUMBA 青木	13:15～13:45 フリースイム (初級・中級)	12:30～13:15 エアロビクス初級 平井	【時間変更】 13:00～13:30 はじめてスイム	13:00～13:45 ダンス初級 塩澤	【NEW!】 13:15～13:45 フリースイム (初級)		13:00～13:45 フラダンス 森	13:30～14:00 すいすいクロール	【内容・担当者変更】 13:30～14:15 DANCE×BOX 河邊	13:15～13:45 フリースイム (初級・中級)		13:00～13:30 アクアダンベル 河邊
14:00～14:45 ピラティス 森田		13:30～14:15 バレトン 飯嶋		14:00～14:45 パワーヨガ NAOKO			14:00～14:45 エアロビクス初中級 平井				【内容変更】 14:00～14:30 エアロビクス初中級 纈纈	
15:15～18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります		15:15～18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります		15:15～18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります		休館日	15:15～18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります		15:15～18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります		14:45～15:30 ZUMBA 纈纈	
			19:00～19:30 すいすいクロール							19:00～19:15 コレクトTIME		
20:00～20:30 AERO×BOX I 清水		19:45～20:30 Enjoy★RAMP 田中		【内容・時間変更】 20:00～20:30 POWER×BOX 河邊			20:00～20:30 AERO×BOX I 奥谷					
20:45～21:30 DANCE×BOX 河邊		20:45～21:30 ヨガ 久野		【内容・時間変更】 20:45～21:15 BATTLE×BOX 河邊		20:45～21:30 ZUMBA 青木	20:30～21:00 フリースイム (中級)					

プールプログラム
【フリースイム】
内容ご案内

偶数月 4月・6月・8月・10月・12月・2月		奇数月 5月・7月・9月・11月・1月・3月	
1週目	バタフライ	1週目	平泳ぎ
2週目	バタフライ	2週目	平泳ぎ
3週目	背泳ぎ	3週目	クロール
4週目	背泳ぎ	4週目	クロール
5週目	スタート・ターン	5週目	スタート・ターン

- レッスン開始30分前よりスタジオ抽選参加カードを配布、レッスン開始10分間よりスタジオにご入場いただけます。
- 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。

【初級】…25m完泳を目的としたクラスです。
【中級】…更なる上達を目指すクラスです。