

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2026年1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	スタジオ	プール							
10:30~11:15 RESET×BOX 中野		★女性限定★ 10:30~11:00 B-RAMP 中野		10:30~11:00 BALANCE×BOX 中野	10:45~11:15 すいすいクロール			【内容・時間変更】 10:30~11:00 POWER×BOX 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								
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	11:30~12:00 アクアダンベル 清水	11:15~12:00 Enjoy★RAMP 田中	11:30~12:00 アクアダンベル 佐々木	11:15~12:00 BATTLE×BOX 河邊		【内容・時間変更】 11:15~11:45 BATTLE×BOX 河邊	【時間変更】 11:30~12:00 アクアウォーキング 中野	【担当者変更】 11:00~11:30 AERO×BOX I 田中	★女性限定★ 11:45~12:15 B-RAMP NAOKO	11:45~12:15 すいすいクロール								
12:15~12:45 ADJUST×BOX 河邊	12:15~12:45 フリースイム (初級)	12:15~12:45 フリースイム (初級)	12:30~13:15 エアロビクス初級 平井	12:15~12:45 SHAPE×BOX 田中				12:00~12:45 ピラティス NAOKO		【担当者変更】 12:30~13:15 ピラティス NAOKO	12:30~13:15 エアロビクス 清水	12:30~13:00 アクアビクス 清水								
13:00~13:45 ZUMBA 青木		13:45~14:15 エアロビクス初級 平井	13:30~14:15 バレトン 飯嶋	13:00~13:45 ダンス初級 塩澤	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	13:30~14:15 DANCE×BOX 河邊	13:10~13:40 フリースイム (初級)	13:45~14:15 フリースイム (中級)								
14:00~14:45 ピラティス 森田	13:45~14:15 フリースイム (中級)			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			14:15~15:00 エアロビクス初中級 綾瀬									
15:15~18:30 ジュニアタイム		15:15~18:30 ジュニアタイム		15:15~18:30 ジュニアタイム		15:15~18:30 ジュニアタイム		15:15~18:30 ジュニアタイム		15:15~18:30 ジュニアタイム		15:15~18:30 ジュニアタイム								
※クラブ会員様はジムエリアのみ 利用可能となります。		※クラブ会員様はジムエリアのみ 利用可能となります。		※クラブ会員様はジムエリアのみ 利用可能となります。		※クラブ会員様はジムエリアのみ 利用可能となります。		※クラブ会員様はジムエリアのみ 利用可能となります。		※クラブ会員様はジムエリアのみ 利用可能となります。		※クラブ会員様はジムエリアのみ 利用可能となります。								
【内容・担当者変更】 20:00~20:30 POWER×BOX 清水		19:45~20:30 Enjoy★RAMP 田中	20:45~21:30 DANCE×BOX 河邊	19:00~19:30 すいすいクロール				19:45~20:30 POWER×BOX 河邊	20:30~21:00 AERO×BOX I 清水	20:45~21:30 ZUMBA 青木										
【時間変更】 21:15~21:45 BATTLE×BOX 河邊		【時間変更】 20:30~21:00 AERO×BOX I 清水		【時間変更】 21:15~21:45 BATTLE×BOX 河邊		【NEW!】 20:30~21:00 AERO×BOX I 清水		19:45~20:30 ヨガ 伊藤		20:30~21:00 フリースイム (中級)		【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。								
休館日																				

プールプログラム
【フリースイム】
内容ご案内

偶数月		奇数月	
4月・6月・8月・10月・12月・2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	メドレー
4週目	背泳ぎ	4週目	メドレー
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。