



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
		★女性限定★					【内容・時間変更】		10:30~10:45			
10:30~11:15 RESET×BOX 中野		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		10:30~11:00 POWER×BOX 河邊	10:45~11:15 はじめてスイム	おはようストレッチ		10:30~11:00 POWER×BOX 田中	
		11:15~11:30 シェイプTIME					【内容・時間変更】		【担当者変更】			
11:30~12:00 Enjoy★RAMP 佐々木	11:30~12:00 アクアウォーキング 中野		11:30~12:00 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		11:15~11:45 BATTLE×BOX 河邊	【時間変更】	11:00~11:30 AERO×BOX I 田中		11:15~11:45 SHAPE×BOX 河邊	
【内容変更】		11:45~12:15 ステップ初級 平井						11:30~12:00 アクアウォーキング 中野	★女性限定★			
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)	12:15~12:45 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		
		12:30~13:15 エアロビクス初級 平井								【担当者変更】		
13:00~13:45 ZUMBA 青木	【時間変更】			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		12:30~13:15 ピラティス NAOKO	12:30~13:00 アクアビクス 清水		
	13:45~14:15 フリースイム (中級)	13:30~14:15 バレトン 飯嶋						13:30~14:00 すいすいクロール		13:10~13:40 フリースイム (初級)		13:00~13:30 アクアダンベル 河邊
14:00~14:45 ピラティス 森田				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		13:30~14:15 DANCE×BOX 河邊	13:45~14:15 フリースイム (中級)		
											14:15~15:00 エアロビクス初中級 継続	
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。		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。		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。		休館日	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。		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。		15:15~16:00 ZUMBA 継続	
			19:00~19:30 すいすいクロール									
【内容・担当者変更】		19:45~20:30 Enjoy★RAMP 田中		【時間変更】			19:45~20:30 ヨガ 伊藤					
20:00~20:30 POWER×BOX 清水								20:30~21:00 フリースイム (中級)				
				【NEW!】			20:45~21:30 ZUMBA 青木					
20:45~21:30 DANCE×BOX 河邊		20:45~21:30 ヨガ 久野		20:30~21:00 AERO×BOX I 清水								
				【時間変更】								
				21:15~21:45 BATTLE×BOX 河邊								

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	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

【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。

- 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。