



スタジオ・プールプログラム 週間予定表

2025年10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
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		10:30~11:15 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	
		11:15~11:30 シェイプTIME					11:30~11:45 シェイプTIME		【担当者変更】 11:00~11:30 AERO×BOX I 清水			
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 アクアダナベル 清水	11:15~12:00 Enjoy★RAMP 田中	【内容変更】 11:30~12:00 アクアダナベル 佐々木				11:45~12:15 B-RAMP NAOKO	11:45~12:15 すいすいクロール		
	【時間変更】 12:15~12:45 フリースイム (初級)	11:45~12:15 ステップ初級 平井		12:15~12:45 SHAPE×BOX 田中			12:00~12:45 ピラティス NAOKO	12:00~12:30 アクアウォーキング 中野			【担当者変更】 12:30~13:00 アクアビクス 佐々木	
12:15~12:45 BATTLE×BOX 河邊		12:30~13:15 エアロビクス初級 平井	12:15~12:45 フリースイム (初級)						12:30~13:15 ピラティス NAOKO			
			13:00~13:30 はじめてスイム	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)		
13:00~13:45 ZUMBA 青木		13:30~14:15 バレトン 飯嶋								13:45~14:15 フリースイム (中級)		13:00~13:30 アクアダナベル 河邊
14:00~14:45 ピラティス 森田	13:50~14:20 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				【時間変更】 14:15~15:00 エアロビクス 初中級 嶺瀬	
											【時間変更】 15:15~16:00 ZUMBA 嶺瀬	
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。			
			19:00~19:30 すいすいクロール						19:00~19:15 コレクトTIME		プールプログラム 【フリースイム】 内容ご案内	
【担当者変更】 20:00~20:30 AERO×BOX I 河邊		19:45~20:30 Enjoy★RAMP 田中		20:00~20:30 POWER×BOX 河邊			【NEW!】 19:45~20:30 ヨガ 伊藤				偶数月 4月・6月・8月・10月・12月・2月	
				20:45~21:15 BATTLE×BOX 河邊				20:30~21:00 フリースイム (中級)			奇数月 5月・7月・9月・11月・1月・3月	
20:45~21:30 DANCE×BOX 河邊		20:45~21:30 ヨガ 久野					20:45~21:30 ZUMBA 青木				1週目	バタフライ
											2週目	バタフライ
											3週目	背泳ぎ
											4週目	背泳ぎ
											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。