

# スタジオ・プールプログラム週間予定表

2026年4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★ 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	10:30~10:45 おはようストレッチ	10:10~11:20 スイミング スクール (ジュニアレッスン)	10:30~11:00 POWER×BOX 田中	
10:30~11:15 RESET×BOX 中野		11:15~11:30 シェイプTIME		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	11:30~12:00 アクアウォーキング 中野	11:00~11:30 Enjoy★RAMP 佐々木		11:15~11:45 SHAPE×BOX 河邊	
【内容・担当者変更】 11:30~12:00 AERO×BOX I 清水	11:30~12:00 アクアウォーキング 中野	11:45~12:15 ステップ初級 平井	11:30~12:00 アクアダンベル 清水	【内容変更】 12:15~12:45 POWER×BOX 田中			12:00~12:45 ピラティス NAOKO		★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)	12:30~13:15 エアロピクス初級 平井	12:15~12:45 フリースイム (初級)	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 アクアピクス 清水		
13:00~13:45 ZUMBA 青木		13:30~14:15 バレトン 飯嶋		14:00~14:45 パワーヨガ NAOKO			14:00~14:45 エアロピクス初中級 平井	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)		
14:00~14:45 ピラティス 森田	13:45~14:15 フリースイム (中級)								14:30~15:15 ウルトラ体育 (ジュニアレッスン)	13:45~14:15 フリースイム (中級)		
			15:30~18:10		15:30~19:20							
16:00~16:45 ウルトラ体育 (ジュニアレッスン)	15:30~19:20 スイミング スクール (ジュニアレッスン)	16:00~16:45 ウルトラ体育 (ジュニアレッスン)		17:00~17:45 ウルトラ体育 (ジュニアレッスン)	17:00~17:45 ウルトラ体育 (ジュニアレッスン)		16:00~16:45 ウルトラ体育 (ジュニアレッスン)	15:30~19:20 スイミング スクール (ジュニアレッスン)	19:00~19:15 コレクトTIME	15:30~18:10 スイミング スクール (ジュニアレッスン)	14:15~15:00 エアロピクス初中級 縦横	
		17:00~17:45 ウルトラ体育 (ジュニアレッスン)										
			19:00~19:30 すいすいクロール									
【担当者変更】 20:00~20:30 POWER×BOX 河邊		19:45~20:30 Enjoy★RAMP 田中		【担当者変更】 19:45~20:15 POWER×BOX 清水			19:45~20:30 ヨガ 伊藤					
				【内容・担当者変更】 20:30~21:00 BATTLE×BOX 河邊								
20:45~21:30 DANCE×BOX 河邊		20:45~21:30 ヨガ 久野		【内容変更】 21:15~21:45 AERO×BOX II 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		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

【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分前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。
- 月～土曜15:15～18:30はジュニアタイムとなります。ジュニアタイムの間、クラブ会員様はジムエリアのみご利用いただけます。