

スタジオ・プールプログラム 週間予定表

2026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	ジュニアスクール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	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	【新規開校】 ジュニアスクール		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	10:15~11:25 スイミング スクール (ジュニアスクール)	10:30~11:00 POWER×BOX 田中	10:15~11:25 スイミング スクール (ジュニアスクール)
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	【新規開校】 11:20~12:00 ウルトラ体育 (未就園児クラス)		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 AERO×BOX I 清水	★女性限定★ 11:45~12:15 B-RAMP NAOKO	11:15~11:45 AERO×BOX I 田中	
【内容・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	11:45~12:15 ステップ初級 平井	11:30~12:00 アクアダンベル 清水	12:15~12:45 POWER×BOX 田中	12:15~12:45 フリースイム (初級)			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	12:00~12:30 SHAPE×BOX 河邊	
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	13:30~14:00 すいすいクロール	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	12:50~13:20 フリースイム (中級) 【曜日・時間変更】	14:00~14:45 パワーヨガ NAOKO				14:00~14:45 エアロピクス中中級 平井		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		【新規開校】 14:30~15:10 ウルトラ体育 (未就園児クラス)				【新規開校】 14:15~15:00 スイミングスクール (未就園児クラス)				14:30~15:15 ウルトラ体育 (ジュニアスクール)	13:45~14:15 フリースイム (中級)		【内容変更】 14:15~15:00 エアロピクス中級 継続
	15:30~19:20		15:30~18:10		15:30~19:20								15:15~16:00 ZUMBA 継続
16:00~16:45 ウルトラ体育 (ジュニアスクール)	スイミング スクール (ジュニアスクール)		16:00~16:45 ウルトラ体育 (ジュニアスクール)	16:00~16:45 ウルトラ体育 (ジュニアスクール)	16:00~16:45 ウルトラ体育 (ジュニアスクール)			16:00~16:45 ウルトラ体育 (ジュニアスクール)	15:30~19:20				
			17:00~17:45 ウルトラ体育 (ジュニアスクール)	17:00~17:45 ウルトラ体育 (ジュニアスクール)	17:00~17:45 ウルトラ体育 (ジュニアスクール)	【新規開校】 17:00~18:10 スイミング スクール (ジュニアスクール)		17:00~17:45 ウルトラ体育 (ジュニアスクール)	スイミング スクール (ジュニアスクール)				
			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 POWER×BOX 河邊		19:45~20:30 Enjoy★RAMP 田中		19:45~20:15 POWER×BOX 清水				19:45~20:30 ヨガ 伊藤					
				20:30~21:00 BATTLE×BOX 河邊					20:30~21:00 フリースイム (中級)				
20:45~21:30 DANCE×BOX 河邊		20:45~21:30 ヨガ 久野		21:15~21:45 AERO×BOX II 河邊				20:45~21:30 ZUMBA 青木					

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

- 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。
- 木曜はジュニアスクールのみの営業となります。

【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。