

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
		★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	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 【内容・担当者変更】 11:00～11:30 AERO×BOXⅠ 清水	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	【新規開校】 10:15～11:25 スイミング スクール (ジュニアスクール)
【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	11:15～11:30 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	【新規開校】 11:15～12:00 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	★女性限定★ 11:45～12:15 B-RAMP NAOKO	11:45～12:15 すいすいクロール	【内容・担当者変更】 11:15～11:45 AERO×BOXⅠ 田中	
12:15～12:45 ADJUST×BOX 河邊	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 フリースイム (初級)	12:15～12:45 POWER×BOX 田中				12:00～12:45 ピラティス NAOKO		12:30～13:15 ピラティス NAOKO	12:30～13:00 アクアビクス 清水	【時間変更】 12:00～12:30 SHAPE×BOX 河邊	
13:00～13:45 ZUMBA 青木		12:30～13:15 エアロビクス 初級 平井	12:50～13:20 フリースイム (中級) 【曜日・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	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)	【内容変更】 14:15～15:00 エアロビクス 中級 継続	
14:00～14:45 ピラティス 森田		13:30～14:15 バレトン 飯嶋	【新規開校】 14:30～15:15 ウルトラ体育 (未就園児クラス)	14:00～14:45 パワーヨガ NAOKO		【新規開校】 14:15～15:00 スイミングスクール (未就園児クラス)		14:00～14:45 エアロビクス 初中級 平井		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)		
	15:30～19:20		15:30～18:10		15:30～19:20				15:30～19:20		15:30～18:10		
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)	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)	スイミング スクール (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)		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)		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)		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)					
			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					
20:45～21:30 DANCE×BOX 河邊		20:45～21:30 ヨガ 久野		20:30～21:00 BATTLE×BOX 河邊				20:45～21:30 ZUMBA 青木	20:30～21:00 フリースイム (中級)				
				21:15～21:45 AERO×BOXⅡ 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							

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。
- 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。
- 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。