2024年4月～　スタジオ・プールプログラム週間予定表　修正版

高山

2024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
				10:10～10:20 朝ストレッチ						9:00～11:20 ジュニア スイミング スクール		
10:30～11:15 Enjoy★RAMP45 細井　涼平	増設 11:00～11:30 はじめてクロール 中村　由美子	10:30～11:00 エアロビクス初級30 福本　健作	増設 11:00～11:30 すいすいクロール 牛丸　華代子	10:30～11:15 ヨガ45 足立　理香	10:30～11:00 種目自由 中村　由美子		10:30～11:00 B-RAMP30(女性限定) 安藤　まり	新設 11:00～12:10 マスターズ中級 （有料） 中村　由美子			10:30～11:00 ストレッチポール30 笹川　涼子	
11:30～12:00 バトルミックス30 細井　涼平		11:15～11:45 ボディコン30 笹川　涼子		11:30～12:15 Enjoy★DANCE45 細井　涼平	新設 12:00～13:10 マスターズ初級 （有料） 牛丸　華代子		11:15～11:45 ボディコン30 福本　健作		12:00～12:45 ヨガ45 細井　涼平			11:15～11:45 アクアビクス30 牛丸　華代子
12:45～13:15 B-RAMP30(女性限定) 足立　理香		時間変更		13:00～13:45 Enjoy★RAMP45 細井　涼平			内容変更 13:15～13:45 バトルミックス30 牛丸　華代子		13:00～13:30 エアロビクス初級30 細井　涼平		継続 13:00～13:30 ボディコン30 笹川　涼子	
13:30～13:45 シェイプTIME15 足立　理香		13:45～14:00 シェイプTIME15 足立　理香		14:00～14:30 B-RAMP30(女性限定) 足立　理香	14:00～14:30 アクアビクス30 牛丸　華代子	休館日	14:00～14:45 ヨガ45 足立　理香	14:15～14:45 すいすいクロール 牛丸　華代子		13:30～14:00 アクアダンベル30 深町　碧音	13:45～14:30 Enjoy★DANCE45 牛丸　華代子	
	14:00～14:30 アクアダンベル30 細井　涼平	継続 14:15～14:45 ストレッチポール30 笹川　涼子								14:10～14:30 水中 ウォーキング		
	14:40～15:00 水中 ウォーキング											
	16:30～19:00 ジュニア スイミング スクール		15:00～19:00 ジュニア スイミング スクール		16:30～19:00 ジュニア スイミング スクール			16:30～19:00 ジュニア スイミング スクール		15:00～19:00 ジュニア スイミング スクール		
担当者変更 19:30～20:00 エアロビクス初級30 福本　健作	19:15～20:25 マスターズ初級 （有料） 深町　碧音	新設 19:30～20:15 Enjoy★DANCE45 牛丸　華代子		19:30～20:00 バトルミックス30 細井　涼平	19:30～20:00 はじめてクロール 深町　碧音		19:30～20:15 Enjoy★RAMP45 牛丸　華代子	内容変更 19:15～19:45 すいすい クロール・背泳ぎ 中村　由美子	19:30～20:15 ヨガ45 深町　碧音			
20:15～20:45 ボディコン30 福本　健作		20:30～21:00 ヨガ30 深町　碧音		時間変更 20:30～21:00 ストレッチポール30 牛丸　華代子				20:00～20:30 泳ぎ込み練習会 中村　由美子	継続			
継続												

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。
●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。
●スタジオ内での、他のお客様への場所取りは、ご遠慮ください。