高山

2024年7月～　スタジオ・プールプログラム週間予定表

2024年7月改訂

月曜日

スタジオ	プール
10:30～11:15 Enjoy★RAMP45 細井　涼平	11:00～11:30 はじめてクロール 中村　由美子
11:30～12:00 バトルミックス30 細井　涼平	11:45～12:15 はじめて背泳ぎ 中村　由美子 増設
12:45～13:15 B-RAMP30(女性限定) 足立　理香	
13:30～13:45 シェイプTIME15 足立　理香	
	14:00～14:30 アクアダンベル30 細井　涼平
	14:40～15:00 水中 ウォーキング
15:10～15:55 ジュニア 運動塾	16:30～19:00 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 深町　碧音	19:15～20:25 マスターズ初級 （有料） 細井　涼平
20:15～20:45 ボディコン30 深町　碧音 担当者変更	

火曜日

スタジオ	プール
内容・担当者変 10:30～11:00 ボディコン30 福本　健作	11:00～11:30 すいすいクロール 牛丸　華代子
11:15～11:45 エアロビクス初級30 福本　健作 内容・担当者変	
12:00～12:45 ヨガ45 足立　理香 増設	
時間変更 13:00～13:15 シェイプTIME15 足立　理香	
15:10～15:55 ジュニア 運動塾	15:00～19:00 ジュニア スイミング スクール
19:30～20:15 Enjoy★DANCE45 牛丸　華代子	
20:30～21:00 ヨガ30 細井　涼平 担当者変更	

水曜日

スタジオ	プール
10:10～10:20 朝ストレッチ	
10:30～11:15 ヨガ45 足立　理香	時間変更 11:00～11:30 種目自由 中村　由美子
11:30～12:15 Enjoy★DANCE45 細井　涼平	12:00～13:10 マスターズ初級 （有料） 牛丸　華代子
担当者変更 13:00～13:45 Enjoy★RAMP45 福本　健作	担当者変更 14:00～14:30 アクアビクス30 細井　涼平
14:00～14:30 B-RAMP30(女性限定) 足立　理香	
15:10～15:55 ジュニア 運動塾	16:30～19:00 ジュニア スイミング スクール
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
20:30～21:00 ストレッチポール30 深町　碧音	担当者変更

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	プール
10:30～11:00 B-RAMP30(女性限定) 安藤　まり	11:00～12:10 マスターズ中級 （有料） 中村　由美子
11:15～11:45 ボディコン30 福本　健作	
曜日・時間変更	12:30～13:00 はじめてクロール 中村　由美子
13:15～13:45 バトルミックス30 牛丸　華代子	
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
15:10～15:55 ジュニア 運動塾	16:30～19:00 ジュニア スイミング スクール
19:30～20:15 Enjoy★RAMP45 牛丸　華代子	19:15～19:45 すいすい クロール・背泳ぎ 中村　由美子 20:00～20:30 泳ぎ込み練習会 中村　由美子
20:30～21:00 エアロビクス初級30 牛丸　華代子 増設	

土曜日

スタジオ	プール
	9:00～11:20 ジュニア スイミング スクール
内容・時間・担当者変更 11:45～12:15 ストレッチポール30 深町　碧音	
時間・担当者変更 12:30～13:00 エアロビクス初級30 深町　碧音	
時間・担当者変更	13:00～13:30 アクアダンベル30 牛丸　華代子
時間変更	13:40～14:00 水中 ウォーキング
	15:00～19:00 ジュニア スイミング スクール
19:30～20:15 ヨガ45 深町　碧音	

日曜日

スタジオ	プール
10:30～11:00 ストレッチポール30 笹川　涼子	
	11:15～11:45 アクアビクス30 牛丸　華代子
内容・担当者変更 13:00～13:30 エアロビクス初級30 牛丸　華代子	
13:45～14:30 Enjoy★DANCE45 牛丸　華代子	

●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。