プール・スタジオ各教室のご案内

自由歩行　・　自由遊泳

大人の教室

２０２６年　１０月より

月

プール

- 1コース：水中歩行 10:30〜10:50
- 1コース：マスターズ 11:00〜12:00
- 1コース：水中エアロ 12:10〜12：40
- 1コース：初めてクロール 12:50〜13:30
- 1コース：ジュニアスイミング 15:00〜18：00
- 1コース：選手・育成 18:00〜
- 1コース：水中ジョギング 19：45〜20:05
- 1コース：成人A（初・中級） 20:05〜20:35
- 1コース：成人B（上級） 20:05〜20:45
- 1コース：〜20:50
- 閉館21：00

スタジオ

- 11:00〜11:50 骨盤調整
- 13:00〜13:50 ズンバ
- 14:00〜14:50 美と健康エクササ
- 19:20〜20:20 コアストレッチ

火

プール

休館日

閉館21：00

水

プール

- 1コース：ベビー 10:40〜11:40
- 1コース：バイポリン＆ウォーク（有料プログラム） 11：50〜12：20
- 1コース：成人B（中　級） 12:30〜13:10
- 1コース：フィン水泳 13:20〜13:50
- 1コース：パーソナルレッスン（有料） 14：00〜14：30
- 1コース：ジュニアスイミング 15:00〜18：00
- 1コース：選手・育成 18:00〜
- 1コース：マスターズ 19：45〜20：45
- 1コース：〜20:50
- 閉館21：00

スタジオ

- 11:00〜12:00 アクティブヨガ
- 12:15〜13:00 シェイプアップエアロ
- 19:20〜20:20 健美操

木

プール

- 1コース：水中ジョギング 10:40〜11:00
- 1コース：成人D（中級） 11:10〜12:00 ※1・2コース
- 2コース：成人C（初級） 11:10〜11:50
- 1コース：成人C　（上級） 12:10〜13:00
- 1コース：パーソナルレッスン（有料） 14：00〜14：30
- 1コース：ジュニアスイミング 15:00〜18：00
- 1コース：選手・育成 18:00〜
- 1コース：フィン水泳 19:45〜20:15
- 1コース：成人B（初・中級） 20:15〜20:45
- 1コース：〜20:50
- 閉館21：00

スタジオ

- 10:30〜11:30 ストレッチ経絡
- 11:45〜12:45 美筋体操
- 19:35〜20:20 ピラティス

金

プール

- 1コース：成人A　（中級） 10:40〜11:20
- 1コース：水中エアロ 11:30〜12：00
- 1コース：成人B(初級) 12:10〜12:50
- 1コース：成人D　（上級） 13:00〜13:50
- 1コース：パーソナルレッスン（有料） 14：00〜14：30
- 1コース：ジュニアスイミング 15:00〜18：00
- 1コース：選手・育成 18:00〜
- 1コース：水中ジョギング 19:45〜20:05
- 1コース：成人D（初・中級） 20:05〜20:35
- 1コース：成人A（上級） 20:05〜20:45
- 1コース：〜20:50
- 閉館21：00

スタジオ

- 10:30〜11:15 エアロ初めて
- 14:00〜15:00 シンプルヨガ
- 19:40〜20:20 リンセパルケア

土

プール

- 1コース：選手　7:30〜9:30
- 1コース：ジュニアスイミング 9:45〜11：45
- 1コース：ベビー 11:45〜12:45
- 1コース：ジュニアスイミング 13:20〜16：20
- 1コース：選手・育成 16：20〜
- 1コース：水中歩行 18:20〜18:50
- 1コース：成人C（初・中級） 18:50〜19:20
- 1コース：〜19：30
- 閉館19:50

スタジオ

- 11:00〜12:00 健美操

成人メニュー	A	B	C	D
1　週　目	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
2　週　目	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
3　週　目	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
4　週　目	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
5　週　目	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム

注意１　レッスン開始後の途中参加はご遠慮ください。
注意２　初めてクラス・初級クラスにおいては、25m以上泳げる方の参加をお断りする事がございます。
注意３　中級以上のクラスにおいては、25m泳げない方の参加をお断りする事がございます。

注意4　ジュニアスイミングの時間はご利用できない時間がございます。（基本は1コースのみのご利用となります。）
注意5　パーソナルレッスンは、有料です。フロントにてご予約ください。登録コーチよりお選びください。
注意6　春季・夏季・冬季短期教室開催時には、営業時間を変更することがございますので、ご了承ください。