プールレッスンプログラム　スケジュール

２０２４.１０－２０２５.３

月（MON）

プール
- 10:30～ はじめてアクアミット 太田（順）
- 11:15～ 機能改善スイム 梅村
- 12:15～ かんたん!!4泳法
- 13：00～ アクアビクス
- 13:45～ 初級スイミング 小川
- 14:45～ スキルアップスイム 小川
- 19:30～ アクアビクス 叶夢
- 20:10～ 初級スイミング 叶夢

プールサイド
- 10・11・12月：クロール 1・2・3月：背泳ぎ
- 10・11・12月：クロール 1・2・3月：背泳ぎ
- 10・2月：クロール 11・3月：背泳ぎ 12月：平泳ぎ 1月：バタフライ
- 15:45～ プールサイド ピラティス 小川
- 10・11・12月：平泳ぎ 1・2・3月：バタフライ

火（TUE）

プール
- 11:00～ アクアミックス 須佐美
- 11:45～ 初級スイミング 須佐美
- 12:45～ コンディショニングスイム 須佐美
- 13:45～ フィン＆ミット
- 14:30～ スイム エクササイズ
- 19:30～ アクアビクス

プールサイド
- 10・11・12月：バタフライ 1・2・3月：平泳ぎ
- 12:00～ ウェーブリング ストレッチ 島田
- 18:30～ プールサイド ウォームヨガ 河内

木（THU）

プール
- 10:20～ アクアビクス 太田（順）
- 11:00～ 機能改善EX 須佐美 流水
- 11:45～ 入門スイミング 須佐美
- 12:30～ 初級スイミング 須佐美
- 13:30～ アクアビクス
- 14:15～ 水泳教室（ベーシック） 羽谷 （有料）
- 19:30～ アクアビクス 梅村
- 20:15～ バタフライ 平泳ぎ 梅村

プールサイド
- 12:30～ プールサイド ウォームヨガ 木下
- 10・11・12月：クロール 1・2・3月：背泳ぎ
- 18:30～ プールサイド ヒップ＆ヨガ 木下
- 1・3・5週：バタフライ 2・4週：平泳ぎ

金（FRI）

プール
- 11:00～ アクアマーシャル 四方
- 12:00～ 水泳教室（ビギナー） 津田 （有料）
- 13:15～ 腰痛改善トレーニング
- 14:00～ かんたん!!4泳法
- 14:45～ スイム チャレンジ 羽谷

プールサイド
- 12:00～ プールサイド ウォームヨガ 中道
- 14:15～ プールサイド 骨盤調整ヨガ 中道

土（SAT）

プール
- 10:50～ アクアシェイプ40 中川
- 14:15～ はじめてアクア

日（SUN）

プール
- 10:30～ 腰痛改善トレーニング
- 11:10～ アクアビクス
- 14:15～ 初級スイミング
- 15:15～ スイム トレーニング

プールサイド
- 10月～3月 クロール

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

流水 …機能改善EXの開催場所です。
※流水プールにて開催時には、流水プールの一部を教室専用とさせて頂きます。

【祝日スケジュールについて】

■祝日は特別スケジュールとなります。
■内容はWEB予約画面・館内掲示板・ＨＰにてお知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】

■すべてのレッスンプログラムの予約は、専用WEBページからとなります。
※会員専用ページの為、事前登録が必要となります。

《教室へのご参加について》
※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※レッスン途中のご退出は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】

■台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮して予告なくレッスンを休講とさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。
※レッスンの代行・休講などの詳細は公式ホームページ・専用WEBページよりご確認いただけます。