


# プールLESSONプログラム スケジュール

2025.4 - 2025.9

	日 (月)		日 (火)		日 (木)		日 (金)		日 (土)		日 (日)	
	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド
10												
11	10:30~ はじめて アクアミット 太田(順)		10:30~ アクアマックス 須佐美		10:20~ アクアビクス			10:20~ スイムストレッチ 池田			10:30~ 腰痛改善 トレーニング	
12	11:15~ 機能改善スイム 梅村		11:15~ 初級スイミング 須佐美	4・5・6月:青泳ぎ 7・8・9月:クロール	11:00~ 機能改善EX 須佐美 [流水]		11:00~ コーディネーション スイム 池田		10:50~ アクアシェイプ40 中川		11:10~ アクアビクス	
13	12:15~ かんたん!4泳法		12:15~ マルチスイム 須佐美	12:15~ プールサイド ピラテス 若菜	11:45~ 入門スイミング 須佐美		12:00~ ペアパーソナル スイム 池田 (有料)	12:00~ MARS YOGA@45				
14	13:00~ 腰痛改善 トレーニング		13:15~ 水泳教室 (ビギナー) 津田 (有料)	4・5月:バタフライ 6・7月:青泳ぎ 8・9月:平泳ぎ	12:30~ 初級スイミング 須佐美	12:30~ プールサイド ウォームヨガ 木下	12:00~ ペアパーソナル スイム 池田 (有料)		13:00~ アクアマーシャル 四方		13:30~ アクアビクス	
15	13:45~ 初級スイミング	4・5・6月:クロール 7・8・9月:青泳ぎ			13:30~ アクアビクス	4・5・6月:平泳ぎ 7・8・9月:バタフライ	13:00~ アクアマーシャル 四方		13:45~ かんたん!4泳法		13:30~ アクアビクス	
16	14:15~ ほっと ストレッチ 笹川		14:30~ フィン&ミット		14:15~ スイム エクササイズ		14:30~ 水泳教室 (ベーシック) 林 (有料)	14:15~ プールサイド 骨盤調整ヨガ 中道	14:15~ 初級スイミング	4・5・6月:クロール 7・8・9月:青泳ぎ	14:15~ はじめて クロール	
17	14:45~ スイム エクササイズ											
18	15:15~ ほっとヨガ 笹川											
19												
20	18:30~ プールサイド ウォームヨガ 河内				18:30~ プールサイド ウォームヨガ 木下							
21	19:30~ アクアビクス 叶夢		19:30~ アクアビクス		19:30~ アクアビクス 梅村							
22	20:10~ 初級スイミング 叶夢	4・5・6月:クロール 7・8・9月:青泳ぎ			20:15~ バタフライ 背泳ぎ 梅村	1・3・5週:バタフライ 2・4週:青泳ぎ						

 ...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いただきます。

**【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LESSON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場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ページよりご確認ください。