プールレッスンプログラム　スケジュール　２０２５.１０－２０２６.３

（月）

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～ 腰痛改善トレーニング
- 13：00～ かんたん!!4泳法
- 13:45～ 水泳教室（ビギナー） 茨木 （有料）
  - 4･5･6月　クロール　7･8･9月　背泳ぎ
- 15:00～ スイムエクササイズ
- 19:30～ アクアビクス 叶夢
- 20:10～ 初級スイミング 叶夢
  - 10･11･12月　平泳ぎ　1･2･3月　バタフライ

プールサイド
- 14:15～ ほっとストレッチ 笹川
- 15:15～ ほっとヨガ 笹川

（火）

プール
- 10:30～ アクアミックス 須佐美
- 11:15～ 初級スイミング 須佐美
  - 10･12･2月　クロール　11･1･3月　背泳ぎ
- 12:15～ マルチスイム 須佐美
  - 10･11月　バタフライ　12･1月　背泳ぎ
- 13:15～ フィン＆ミット
- 14:15～ 水泳教室（ビギナー） 津田 （有料）
- 19:30～ アクアビクス

プールサイド
- 12:00～ プールサイド ピラテス 若菜
- 18:30～ プールサイド ウォームヨガ 河内

（木）

プール
- 10:20～ アクアビクス
- 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
  - 10･11月　背泳ぎ　12･1月　平泳ぎ
- 13:30～ アクアビクス
- 14:15～ 水泳教室（ベーシック） 井濱 （有料）
- 19:30～ アクアビクス 梅村
- 20:15～ クロール バタフライ 梅村
  - 1･3･5週　クロール　2･4週　バタフライ

プールサイド
- 12:30～ プールサイド ウォームヨガ 木下
- 18:30～ プールサイド ヒップ＆ヨガ 木下

（金）

プール
- 11:00～ コーディネーションスイム 池田
- 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
- 13:45～ ゆったりスイミング 林
- 14:45～ ステップアップスイミング 林
- 15:45～ パーソナルスイム 林 （有料）

プールサイド
- 10:20～ スイムストレッチ 池田
- 14:15～ プールサイド 代謝アップヨガ 中道

（土）

プール
- 10:50～ アクアシェイプ40 中川
- 13:30～ アクアビクス
- 14:15～ 初級スイミング
  - 10･11･12月　クロール　1･2･3月　背泳ぎ

（日）

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～ はじめてクロール
- 15:15～ スイムチャレンジ

…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。