

# プールプログラム

2026年4月～

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN		
9:00						子どもスイミング 9:00～10:00 A①クラス		9:00	
10:00	水中歩行30 10:00～10:30 濱口 定員20名				アクアムーブ45 9:50～10:35 定員20名 田口	子どもスイミング 10:00～11:00 A②クラス		10:00	
11:00	はじめてスイム60 10:40～11:40 濱口	◎毎月第2火曜日は、 プール点検のため休館日となります	中級スイム60 10:50～11:50 渡邊		クロール猛特訓60 10:50～11:50 渡邊	子どもスイミング 11:15～12:15 Bクラス		11:00	
12:00	中級クロール+ワンスイム60 11:50～12:50 濱口					子どもスイミング 12:30～13:30 Cクラス		12:00	
13:00			アクアエクササイズ45 13:00～13:45 定員20名 高橋	上級スイム60 13:00～14:00 渡邊		水中歩行30 13:50～14:20 吉江 定員15名	ワンポイントスイム60 14:00～15:00 片岡		13:00
14:00	アクアピクス30 14:35～15:05 井山 定員20名		初級スイム60 14:00～15:00 吉江	はじめてスイム60 14:10～15:10 渡邊		アクアピクス30 14:35～15:05 井山 定員20名			14:00
15:00									15:00
16:00	子どもスイミング 15:45～16:45 Aクラス			子どもスイミング 15:45～16:45 Aクラス	子どもスイミング 15:45～16:45 Aクラス			16:00	
17:00	子どもスイミング 17:00～18:00 Bクラス			子どもスイミング 17:00～18:00 Bクラス	子どもスイミング 17:00～18:00 Bクラス			17:00	
18:00	子どもスイミング 18:15～19:15 Cクラス			子どもスイミング 18:15～19:15 Cクラス	子どもスイミング 18:15～19:15 Cクラス	子どもスイミング スイム教室	・・・参加申し込みは総合受付まで 059-223-4655	18:00	
19:00	アクアピクス45 19:30～20:15 定員20名 片岡	水中歩行・アクアピクス・アクアエクササイズは 1回券・回数券・屋内プール定期で受講できます ※2025年4月1日改訂の屋内プール定期で受講可能です					大人スイム教室受講には入会申込みが必要です。 詳しくは案内をご確認ください。【定員各15名】 ※空き枠がある場合は1回券・回数券で受講可能です。 ※2ヶ月1クール8回レッスンです。日程表をご確認ください。	19:00	
20:00					ワンポイントスイム60 19:30～20:30 片岡				20:00
21:00									
22:00								22:00	

	プログラム名	日時	レッスン時間	定員	内容
初～中級	水中歩行	月/10:00～10:30	30分	20名	水の抵抗を利用し、歩行しながらトレーニングを行っていきます。
初～中級	水中歩行	金/13:50～14:20	30分	15名	水の抵抗を利用し、歩行しながらトレーニングを行っていきます。
初級	アクアビクス	月/14:35～15:05 金/14:35～15:05	30分	20名	楽しい音楽を使用し、陸上とは違う動きで水中で楽しく動けるクラスです。
初～中級	アクアビクス	月/19:30～20:15	45分	20名	基本の動きを中心とし、水の抵抗を使い楽しく動けるクラスです。
初～中級	アクアエクササイズ	水/13:00～13:45	45分	20名	時々音楽に合わせて、自分に合った負荷を掛けながら水中トレーニングを行います。
初～中級	アクアムーブ	金/9:50～10:35	45分	20名	軽快な音楽に合わせて関節にアプローチをしていく水中トレーニングを行います。
初級	はじめてスイム	月/10:40～11:40 木/14:10～15:10	60分	15名	基本姿勢をとる事をはじめクロール25m完泳を目指すコースとなります。 泳ぎの不慣れな方や、初めて泳ぐ方が主に対象となります。
中級	中級クロール+ワンスイム	月/11:50～12:50	60分	15名	クロール+他3泳法を導入～スキルアップをしていくクラスです。(※クロール20～25m程度泳げる方が基準となります)
中級	ワンポイントスイム	金/19:30～20:30 土/14:00～15:00	60分	15名	個人個人の泳ぎ方をワンポイント指導していくクラスです。
中級	中級スイム	水/10:50～11:50	60分	15名	平泳ぎ習得を目指すコース!!(※背泳ぎ・クロール50m程度泳げる方が基準となります)
初級	初級スイム	水/14:00～15:00	60分	15名	背泳ぎ習得を目指すコース!!(※クロール25mを泳げる方が基準となります)
上級	上級スイム	木/13:00～14:00	60分	15名	バタフライ習得を目指すコース!!(※クロール・背泳ぎ・平泳ぎ50m程度泳げる方が基準となります)
上級	クロール猛特訓スイム	金/10:50～11:50	60分	15名	1時間の内、30分泳法・30分マスターズトレーニングを行い、～1000mを泳ぐクラスです。
	子どもスイミング Aクラス	月・木・金/15:45～16:45 土/①9:00～10:00 ②10:00～11:00	60分		水慣れから4泳法取得、個人メドレー、タイムトライアルまで体力づくりから競技力向上まで、個性を重視し、進級基準に応じたレベル別レッスンを実施します。
	子どもスイミング Bクラス	月・木・金/17:00～18:00 土/11:15～12:15	60分		各クラスの指導泳法の目安 ・Aクラス：水慣れ～バタ足 ・Bクラス：クロール
	子どもスイミング Cクラス	月・木・金/18:15～19:15 土/12:30～13:30	60分		・Cクラス：背泳ぎ～タイムトライアル 各クラスの指導泳法についての詳細は別紙をご確認ください。

### ☆ プールプログラム

レッスン開始15分前よりプール・フィットネス受付にて、整理券を配布いたします。

参加料金表	当日券	回数券
30分	310円	3,140円
45分	470円	4,710円
60分	620円	6,280円

※レッスン開始"10分以降"の途中参加はご遠慮ください。

※屋内プール定期にはプールプログラム受講料が含まれます。

※スイム教室受講料は含まれません。

### ☆ 子どもスイミング (満3歳～中学3年生まで)

会費 5,000円/月 ※子どもスイミングは事前の申し込みが必要になります。※中学生は泳力を問わずCクラスのみ参加となります。

### ☆ 大人スイム教室 (高校生以上)

会費 4,000円/2ヶ月1クール8回レッスン ※大人スイム教室は事前の申し込みが必要になります。※対象者泳力の目安を赤字記載しています。ご確認ください。