

プールプログラム

2025年10月～2026年3月

| | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN | |
|-------|-------------------------------------|-------|--|---------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------------------|-------|
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | 水中歩行30 定員20名 10:30～11:00 濱口 | | | | NEW アクアムーブ45 9:50～10:35 田口 定員20名 | 子どもスイミング 10:00～11:00 A①クラス | | 10:00 |
| 11:00 | はじめてスイム60 11:15～12:15 渡邊 | | 大人スイム60 10:50～11:50 中級 渡邊 | | 大人スイム60 10:50～11:50 クロール猛特訓 渡邊 | 子どもスイミング 11:15～12:15 Bクラス | | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | 子どもスイミング 12:30～13:30 Cクラス | | 12:00 |
| 13:00 | 大人スイム60 13:00～14:00 クロール特訓 渡邊 | | アクアエクササイズ45 13:00～13:45 高橋 定員20名 | 大人スイム60 13:00～14:00 上級 渡邊 | | 子どもスイミング 13:45～14:45 A②クラス | | 13:00 |
| 14:00 | | | 大人スイム60 14:00～15:00 初級 吉江 | はじめてスイム60 14:10～15:10 渡邊 | 水中歩行30 定員15名 13:50～14:20 吉江 | | | 14:00 |
| 15:00 | アクアビクス30 14:35～15:05 井山 定員20名 | | | | アクアビクス30 14:35～15:05 井山 定員20名 | 大人スイム60 15:15～16:15 ワンポイント 片岡 | | 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 | 子どもスイミング | | 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 | 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 | アクアビクス45 19:30～20:15 片岡 定員20名 | | | | 大人スイム60 19:30～20:30 ワンポイント 片岡 | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |

定員変更
15名→20名

NEW

◎毎月第2火曜日は、
プール点検のため休館日となります

水中歩行・アクアビクス・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

スイム教室受講には入会申し込みが必要です。
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。

2025年9月20日更新

| | 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／10:30～11:00 | 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  | はじめてスイム教室 | 月／11:15～12:15 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 | 大人スイム教室(クロール特訓) | 月／13:00～14:00 | 60分 | 15名 | クロールに特化して指導をしていくクラスです。(※20～25m程度泳げる方が基準となります) |
| 中級 | 大人スイム教室(ワンポイント) | 金／19:30～20:30 | 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 | 大人スイム教室(中級) | 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 | 大人スイム教室(初級) | 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 | 大人スイム教室(上級) | 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・平泳ぎ50m程度泳げる方が基準となります) |
| 上級 | 大人スイム教室(クロール猛特訓) | 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～1300mを泳ぐクラスです。 |
| 中級 | 大人スイム教室(ワンポイント) | 土／15:15～16:15 | 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。 |
| | 子どもスイミングAクラス | 月・木・金／15:45～16:45 土／①10:00～11:00 ②13:45～14:45 | 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。 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、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。 |
| | 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 | | |
| | 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 | | |

☆ 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クラスのための参加となります。

☆ 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 ※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。