

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	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 10:00～11:00 A①クラス	11:00
12:00					子どもスイミング 11:15～12:15 B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	大人スイム60 13:50～14:20 吉江	子どもスイミング 12:30～13:30 C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	アクアビクス30 14:35～15:05 井山 定員20名	子どもスイミング 13:45～14:45 A②クラス	14:00
15:00	アクアビクス30 14:35～15:05 井山 定員20名		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	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 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 スイム教室	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 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	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 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	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。	18:00
19:00	アクアビクス45 19:30～20:15 片岡 定員20名					19:00
20:00						20:00
21:00						21:00
22:00						22:00

水中歩行・アクアビクス・アクエクササイズは
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

2025年9月20日更新

◎ 毎月第2火曜日は、プール点検のため休館日となります

定員変更
15名→20名



...参加申し込みは総合受付まで
059-223-4655

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。

	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	アクアピクス	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	アクアピクス	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、個別性を重視し、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、C クラス：背泳ぎ～タイムトライアル
	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		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”的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。