

# プールプログラム

2026年9月10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<br>9:00～10:00<br>A①クラス                                                                                  |       | 9:00  |
| 10:00 | 時間変更<br>はじめてスイム60<br>10:40～11:40<br>村上 |                                                                                 | 時間変更<br>中級スイム60<br>10:50～11:50<br>渡邊      | 水中歩行30<br>10:30～11:00<br>濱口 定員20名 | アクアムーブ45<br>9:50～10:35<br>定員30名<br>田口  | 子どもスイミング<br>10:00～11:00<br>A②クラス                                                                                 |       | 10:00 |
| 11:00 |                                        | ◎毎月第2火曜日は、<br>プール点検のため休館日となります                                                  |                                           |                                   | 週替わりスイム60<br>10:50～11:50<br>渡邊         | 子どもスイミング<br>11:15～12:15<br>Bクラス                                                                                  |       | 11:00 |
| 12:00 | クロール、背泳ぎスイム60<br>11:50～12:50<br>村上     |                                                                                 |                                           |                                   |                                        | 子どもスイミング<br>12:30～13:30<br>Cクラス                                                                                  |       | 12:00 |
| 13:00 | 時間変更                                   |                                                                                 | アクアエクササイズ45<br>13:10～13:55<br>定員20名<br>高橋 | 上級スイム60<br>13:00～14:00<br>村上      |                                        |                                                                                                                  |       | 13:00 |
| 14:00 | アクアピクス30<br>14:35～15:05<br>片岡 定員20名    |                                                                                 | 初級スイム60<br>14:00～15:00<br>吉江              | はじめてスイム60<br>14:10～15:10<br>村上    | 水中歩行30<br>13:50～14:20<br>吉江 定員20名      | ワンポイントスイム60<br>14:00～15:00<br>片岡                                                                                 |       | 14:00 |
| 15:00 |                                        |                                                                                 |                                           |                                   | アクアミットピクス30<br>14:35～15:05<br>片岡 定員20名 |                                                                                                                  |       | 15:00 |
| 16:00 | 子どもスイミング<br>15:45～16:45<br>Aクラス        |                                                                                 |                                           | 子どもスイミング<br>15:45～16:45<br>Aクラス   | 子どもスイミング<br>15:45～16:45<br>Aクラス        |                                                                                                                  |       | 16:00 |
| 17:00 | 子どもスイミング<br>17:00～18:00<br>Bクラス        |                                                                                 |                                           | 子どもスイミング<br>17:00～18:00<br>Bクラス   | 子どもスイミング<br>17:00～18:00<br>Bクラス        |                                                                                                                  |       | 17:00 |
| 18:00 | 子どもスイミング<br>18:15～19:15<br>Cクラス        |                                                                                 |                                           | 子どもスイミング<br>18:15～19:15<br>Cクラス   | 子どもスイミング<br>18:15～19:15<br>Cクラス        | 子どもスイミング<br>スイム教室<br>…参加申し込みは総合受付まで<br>059-223-4655                                                              |       | 18:00 |
| 19:00 | アクアピクス45<br>19:30～20:15<br>定員20名<br>片岡 | 水中歩行・アクアピクス・アクアエクササイズは<br>1回券・回数券・屋内プール定期で受講できます<br>※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し込みが必要です。<br>詳しくは案内をご確認ください。【定員各15名】<br>※空き枠がある場合は1回券・回数券で受講可能です。<br>※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 |                                        |                                                                                 |                                           |                                   |                                        |                                                                                                                  |       | 20:00 |
| 21:00 |                                        |                                                                                 |                                           |                                   |                                        |                                                                                                                  |       | 21:00 |
| 22:00 |                                        |                                                                                 |                                           |                                   | ワンポイントスイム60<br>19:30～20:30<br>片岡       |                                                                                                                  |       | 22:00 |

2026年9月3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          | 木／10:30～11:00<br>金／13:50～14:20                     | 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。                                                                                                                                                  |
| 初級   | アクアビクス        | 月／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／13:10～13:55                                      | 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    | 30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～中級 | アクアミットピクス     | 金／14:35～15:05                                      | 30分    | 20名 | 水中で手袋を装着して、音楽に合わせて適度な負荷がかかりつつも、関節への負担が少ないアクアビクスプログラム！！                                                                                                                          |
| 初級   | はじめてスイム       | 月／10:40～11:40<br>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完泳を目指すクラス！！<br>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   | クロール、背泳ぎスイム   | 月／11:50～12:50                                      | 60分    | 15名 | クロール、背泳ぎを細かく習得するクラス！！（※泳法問わず12.5m立たずに泳げる方が対象となります。）                                                                                                                             |
| 中級   | ワンポイントスイム     | 金／19:30～20:30<br>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！！                                                                                                                                                      |
| 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クラス!!（※背泳ぎ・クロール50m程度泳げる方が対象となります。）                                                                                                                                     |
| 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を泳げる方が対象となります。）                                                                                                                                          |
| 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・平泳ぎ50m程度泳げる方が対象となります。）                                                                                                                                |
| 上級   | 週替わりスイム       | 金／10:50～11:50                                      | 60分    | 15名 | 4泳法スキルアップコース!! ①②週目⇒クロール ③④週目⇒背泳ぎ ⑤⑥週目⇒平泳ぎ ⑦⑧週目⇒バタフライ<br>（※クロール・背泳・平泳ぎ50m+バタフライ25m泳げる方が対象となります。）                                                                                |
|      | 子どもスイミング Aクラス | 月・木・金／15:45～16:45<br>土／①9:00～10:00<br>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。<br>各クラスの指導泳法の目安<br>・Aクラス：水慣れ～バタ足<br>・Bクラス：クロール<br>・Cクラス：背泳ぎ～タイムトライアル<br>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<br>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<br>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。

### ☆ 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。