プールプログラム

2026年11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 Aクラス		9:00
10:00	水中歩行30 10:00～10:30 濱口 定員20名		中級スイム60 10:50～11:50 渡邊		アクアムーブ45 9:50～10:35 定員30名 田口	子どもスイミング 10:00～11:00 Aクラス		10:00
11:00	はじめてスイム60 10:40～11:40 村上				週替わりスイム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	クロール、背泳ぎスイム60 11:50～12:50 村上					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 13:10～13:55 定員20名 高橋	上級スイム60 13:00～14:00 村上				13:00
14:00	アクアビクス30 14:35～15:05 片岡 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 村上	水中歩行30 13:50～14:20 吉江 定員20名 アクアミットビクス30 14:35～15:05 片岡 定員20名	ワンポイントスイム60 14:00～15:00 片岡		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		18:00
19:00	アクアビクス45 19:30～20:15 定員20名 片岡				ワンポイントスイム60 19:30～20:30 片岡			19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

時間・曜日変更

◎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

・・・参加申し込みは総合受付まで
059－223-4655

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。

2026年10月17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／10:00～10:30 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	アクアミットビクス	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 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！！ 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 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 (※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 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。 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クラスのみの参加となります。

☆ 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。