

遊楽館室内プールタイムテーブル

2026年1月6日～

◇ プログラムは都合により内容・担当コーチ・使用コースの変更、また中止になる場合がございますので、予めご了承ください。

曜日	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						曜日
コース	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	コース
10:00																									10:00
11:00			やさしい 背泳ぎ ちえ																						11:00
11:30	やさしい スイミング	やさしい 平泳ぎ	やさしい バタフライ																		やさしい スイミング	やさしい 平泳ぎ	スイスイ クロール ちえ		11:30
12:00	みひろ	ちえ	ちえ																		ちえ	みひろ	ちえ		12:00
13:00																									13:00
13:30																									13:30
14:00																									14:00
14:30																									14:30
15:00																									15:00
15:30																									15:30
16:30																									16:30
16:45																									16:45
17:45																									17:45
18:00																									18:00
19:00																									19:00
19:30																									19:30
20:00																									20:00
20:30																									20:30
21:00																									21:00

曜日	土曜日						日曜日						曜日
コース	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	コース
9:45													10:00
10:00													10:30
10:45													10:50
11:00													11:50
12:00													13:00
13:00													13:30
13:30													14:30
14:30													17:00
14:45													
15:45													
16:00													
17:00													
19:30													
20:15													
21:00													

金曜日 昼の部 (第1・3)						土曜日 夜の部					
時間：12:00～13:00						時間：19:00～20:00					
場所：リハーサル室など						場所：大会議室など					
ヨガ教室						フィットネス教室					
ひらやま						ひらやま					
対象						対象					
成人						成人					
★						★★					
内容						内容					
簡単なヨガの動作やポーズキープを行い、心と身体と呼吸を整えます。 1つ1つ説明しながらゆっくり進めてくので初めての方でも安心してご参加いただけます！ ◎効果：血行促進、けが予防、ストレス解消 等 ※一般での参加も参加可能（1回：770円） 無料体験随時受付中！						様々なエクササイズで身体をリフレッシュ！ 第1週目：自重トレーニング 第2週目：ヨガ 第3週目：体幹トレーニング 第4週目：エアロビクス ※一般での参加も参加可能（1回：770円） 無料体験随時受付中！					

★ プールプログラム ★			
◎泳法系			
スクール名	対象	強度	内容
やさしいスイミング	成人	★	初心者向けのクラスで、もぐり・顔付け・浮くバタ足、クロール基本の練習と、背面浮き・背面キック・腕を回す練習です。
やさしい背泳ぎ	成人	★★	クロール・背泳ぎ25M泳げる方で背泳ぎキック・水の掻き方などレベルUPを目標に練習します。
やさしい平泳ぎ	成人	★★	クロール・背泳ぎ25M泳げる方で平泳ぎの基本の練習です。
やさしいバタフライ	成人	★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M泳げる方でバタフライの基本の練習です。
フィンスイミング	成人	★★★	四泳法泳げる方体力向上クラスです。
スイスイ平泳ぎ	成人	★★★★	平泳ぎ25m以上泳げる方で50mを目標に練習します。
四泳法	成人	★★★★	四泳法25m以上泳げる方のクラスです。個人メドレーを目標に泳ぎます。
子どもスクールS	幼児	★	顔つけ、水なれからキックで少し進めるまで（初心者クラス）
子どもスクールA	低学年 中学年	★	クロールの基礎から息づきを習得して50mが泳げるように（中級クラス）
子どもスクールB	中学年 高学年	★★	背泳ぎから平泳ぎ、バタフライを習得して四泳法トライアルまで（上級クラス）
子どもスクールC	小中学生	★★★	速く・きれいに泳ぐ練習をします。参加条件あり。詳しくはコーチスタッフまで。
◎エクササイズ系			
スクール名	対象	強度	内容
アクアWK&ST	成人	★～★★	日頃の運動不足解消に！水中でのウォーキングとストレッチを行います。
アクアウォーク	成人	★	関節に負担をかけずに、色々な歩行で水の抵抗を利用したトレーニングをしっかりと行います。
アクアサーキット	成人	★★	初めてでも安心！楽しく運動習慣。水中運動で代謝アップ＆美ボディへ！！
脂肪燃焼	成人	★★★	様々な動きで有酸素運動を行い、脂肪燃焼を目的として行います。
アクアフィット	成人	★★	音楽に合わせてからだを動かし、脂肪燃焼・引き締め効果に期待！

【 成人会員利用時間 】	
◎フルタイム会員 …全ての時間帯利用可	◎ウィークエンド会員 …土日祝日にて利用可
◎デイトタイム会員 …平日・祝日 10時～17時にて利用可	◎スクール会員 …選択した教室に参加可 ※休んだ場合は振替練習 又は無料券対応
◎ナイト会員 …19時～21時にて利用可	