

※(10:00～)初めて...と(10:30～)中上級...は
どちらか一方のレッスンしか参加が出来ません。

スイムエクササイズ		
プログラム名		内容
初めてクロールor背泳ぎ		初めての方が、クロール、背泳ぎで25Mを泳げる
時間: 30分	♡～★	ように練習をしていきます(2ヶ月で種目変わる)
初めて平泳ぎ&バタフライ		初めての方が、平泳ぎ、バタフライで25Mを
時間: 30分	♡～★★	泳げるように練習をしていきます
初中级クロール・背泳ぎ/中上級クロール・背泳ぎ		25Mを泳げるようになり、有酸素運動を中心に、
時間: 45分	★～★★	ご自分のペースに合わせて泳いでいきます
初めて4泳法		初めての方が、希望の種目を25Mを泳げる
時間: 30分	♡～★	ように練習をしていきます。
ゆったり		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの
時間: 45分	★★★	泳力向上を目指し練習していきます
らくらく		有酸素運動を中心に、ご自身のペースに
時間: 45分	★★★	合わせ泳いでいきます
すいすい		有酸素運動を中心に、ご自身のペースに
時間: 45分	★★★★	合わせ距離を泳いでいきます
楽しくマスターズ		有酸素運動を中心に泳力向上、マスターズ
時間: 60分	★★★★★	競技会参加を目指し、泳法練習していきます
ソフト(水中運動&スイム)		30分水中運動、30分スイムレッスンをを行い、
時間: 60分	♡～★★★★	ご自身のペースでゆったり運動を行います
アクアトレッキング		マスク、シュノーケル、フィンの3つを使って
時間: 60分	♡～★★★★	水中を散歩します
アクアエクササイズ		
アクアビクス		水中エアロビクス トリズムに合わせて
時間: 30分	♡～★★★★	楽しく有酸素運動ができます
流水		水中フローマシンが発生する超音波にあたることで内臓脂肪の燃焼効果を上げるとともに、水中運動による体力アップを図ります
時間: 20分	♡～★	
楽しく水中運動		道具を使ったり、様々な水中ウォーキングを取り入れ、関節への負担を軽減し、マイペースで筋力、持久力アップを図ります
時間: 20or30分	♡～★	

月曜							火曜							水曜							金曜							土曜							日曜																				
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6														
10:00	10:00～10:30 初めてクロールや背泳ぎ 初めはクロールと背泳ぎが異なります。		→2ヶ月毎に クロールと背泳ぎが異なります。				10:00	10:00～11:00 楽しく マスターズ						10:00	10:00～10:20 流水							10:00	10:00～10:45 らくらく&すいすい						スイム コース無 ウォーキ ングコー スのみ有		10:00	8:45～9:45 9:55～10:55 幼児・児童						10:00	10:00～10:45 らくらく																
11:00	10:45～11:45 ベビー		10:30～11:15 中上級4泳法				11:00	11:00～11:45 初めて 平泳ぎ&バタフライ							11:00	10:55～11:40 初中級クロール		10:55～11:40 ゆったり			スイム コース無 ウォーキ ングコー スのみ有		11:00	11:00～12:00 ベビー							11:00	11:15～11:45 楽しく水中運動		11:00																					
12:00							12:00							12:00							12:00							12:00							12:00							12:00							12:00						
13:00	12:30～13:00 アクアビクス						13:00	13:00～14:00 ソフト (水中運動&スイム)						13:00	12:15～14:00 保育園児レッスン (日程別紙参照)						13:00	12:15～12:45 アクアビクス							13:00	13:00～14:00 ソフト (水中運動&スイム)							13:00	13:00迄フリーコース利用可																	
14:00							14:00							14:00	14:30迄フリーコース利用可						14:00							14:00							14:00	13:30～14:30 幼児・学童 14:40～15:40 幼児・学童 (休校日に限りご利用頂けます)						14:00	一般開放(利用時間) 12:00～17:00												
15:00	15:30迄フリーコース利用可						15:00	15:30迄フリーコース利用可						15:00	15:00～16:00 幼児・学童 16:00～17:00 幼児・学童 17:10～18:10 学童 & ジュニアすいすい (休校日に限りご利用頂けます)						15:00	15:00～16:00 幼児・学童 16:00～17:00 幼児・学童 17:10～18:10 学童 (休校日に限りご利用頂けます)						15:00	15:30迄フリーコース利用可						15:00	13:30～14:30 幼児・学童 14:40～15:40 幼児・学童 (休校日に限りご利用頂けます)						15:00													
16:00	16:00～17:00 幼児・学童 17:10～18:10 学童 & ジュニアすいすい (休校日に限りご利用頂けます)						16:00	16:00～17:00 幼児・学童 17:10～18:10 学童 (休校日に限りご利用頂けます)						16:00	15:00～16:00 幼児・学童 16:00～17:00 幼児・学童 17:10～18:10 学童 (休校日に限りご利用頂けます)						16:00	16:00～17:00 幼児・学童 17:10～18:10 学童 (休校日に限りご利用頂けます)						16:00	16:00～17:00 幼児・学童 17:10～18:10 学童 (休校日に限りご利用頂けます)						16:00	(ジュニアすいすい&準育成&育成Ⅰ) 15:50～16:50						16:00													
17:00							17:00							17:00							17:00							17:00							17:00	(育成Ⅱ) 17:00～18:30						17:00													
18:00	(準育成&育成Ⅰ) 18:15～19:15 (育成Ⅱ) 18:15～19:30 (選手) 18:15～20:00						18:00	(準育成&育成Ⅰ) 18:15～19:15 (育成Ⅱ) 18:15～19:30 (選手) 18:15～20:00						18:00	(準育成&育成Ⅰ) 18:15～19:15 (育成Ⅱ) 18:15～19:30 (選手) 18:15～20:00						18:00	(準育成&育成Ⅰ) 18:15～19:15 (育成Ⅱ) 18:15～19:30 (選手) 18:15～20:00						18:00	(準育成&育成Ⅰ) 18:15～19:15 (育成Ⅱ) 18:15～19:30 (選手) 18:15～20:00						18:00	(選手) 17:00～19:15						18:00													
19:00							19:00							19:00							19:00							19:00							19:00							19:00							19:00						
20:00	20:15～21:00 楽しくマスターズ		20:30～21:30 アクアアトレッ キング(月1回)				20:00	20:15～21:00 らくらく							20:00	20:10～20:40 アクアビクス							20:00	20:15～21:00 初めて4泳法 +すいすい15							20:00							20:00																	
21:00							21:00							21:00	20:45～21:30 ゆったり							21:00	20:45～21:30 ゆったり							21:00	20:45～21:30 ゆったり							21:00							21:00										
22:00							22:00							22:00							22:00							22:00							22:00							22:00							22:00						

コース表示が、
各プログラム実施
コースとなります

※コースの変更がある場合も
ございます

※休校日は、レッスン休校
となっております

注意

フリーコー

※ジュニアレッスン及び選手育成コ
ご利用いただけません(休校日を)

変更 時間 or 内容 or 担当IR
変更プログラムになります。

**コース表示が、
各プログラム実施
コースとなります**
※コースの変更がある場合も
ございます
※休校日は、レッスン休校
となっております

各プログラム 難・強度の見方			
	初めての方	★★★	中級者
★	初級者	★★★★	中～上級者
★★	初～中級者	★★★★★	上級者

変更 時間 or 内容 or 担当IR
変更プログラムになります。

NEW 新規プログラムになります。

注意	フリーコースご利用について
※ジュニアレッスン及び選手育成コースの時間帯はご利用いただけません(休校日を除く) ※長期休暇(春・夏・冬)のジュニア短期水泳教室の際には、プールがご利用いただけない時間帯がございます ※ジュニアレッスンが始まる30分前には終了となります。 フリーコースが1レーンしかない時はウォーキングコースのみとなります。	



※スマートフォンアプリでもレッスン情報を配信致します。

【閉館時間】平日 22:15 / 土曜日 20:30 / 日曜日 17:00