2025. 1月～

金曜日

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
30	9:30～9:50 おはようストレッチ(原)		
10:00			9:45～10:40 幼稚園スイミング (1･2コース)
30	10:15～10:45 ズンバ ゴールド (KOZUE)		
11:00			
30	11:00～11:45 フィギュア8 (澤近)	11:15～12:00 ベビー 体操教室	11:15～12:00 マスターズ スイム ※スタート含む (川連)
12:00			
30	12:00～12:20 ストレッチポール(原)		12:15～13:00 有料レッスン ワンポイントアドバイス (濱岡)
13:00			
30	13:00～13:30 ミニボールエクササイズ (原)		
14:00	抽選 13:45～14:30 ズンバ (KANAKO)		13:45～14:15 アクアヌードル (横川)
30			
15:00	14:45～15:30 オキシジェノ (大串)		
30			
16:00			こども スイミング 15:00～16:00 (1～4コース) 16:00～18:15 (全コース)
30			
17:00	こども 体育スクール 16:30～18:30		
30			
18:00			
30			選手育成選抜 スイミング 18:15～19:30 (全コース)
19:00			
30	19:00～19:45 ズンバ (YUMI)		選手 19:30～20:00 (1～4コース)
20:00			
30	20:00～20:45 ユーバウンド (栗田)		20:30～21:15 マスターズ (白石)
21:00			
30	21:00～21:45 アディダスジム＆ラン (大串)		
22:00			
30			
23:00			

土曜日

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
30	9:30～9:50 おはようストレッチ(横川)		
10:00			
30	10:00～10:45 ボディ コンディショニング (松本)	1月 バタフライ 2月 平泳ぎ 3月 バタフライ	10:00～10:30 初級2泳法 (濱岡)
11:00			
30	11:00～11:45 ユーバウンド (Yuuki)		10:30～11:30 ベビースイミング (1･2コース)
12:00			
30	12:15～13:00 グループファイト (横川)		12:00～12:30 アクアビクス (Yuuki)
13:00			
30	13:15～13:45 バランストレーニング (HIRO)		
14:00	抽選 14:00～14:45 メガダンス (HIRO)		
30			
15:00	15:00～15:45 フラダンス (川野)		
30			
16:00			こども スイミング 13:00～18:15 (全コース)
30			
17:00	こども 体育スクール 16:30～17:30		
30			
18:00			
30			選抜スイミング 18:15～19:30 (1～3コース)
19:00			
30	19:00～19:45 ハタヨガ (森岡恵)		
20:00			19:45～20:15 フィン使用 (1･2コース)
30			
21:00			
30			
22:00			
30			
23:00			

日曜日

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
30			
10:00			
30			
11:00	10:30～11:15 自力整体 (森岡 泰)		
30			
12:00	11:45～12:30 ズンバ (田中)		こども スイミング 9:40～ 12:45 12:45～13:45 (1～3コース)
30			
13:00	13:00～13:45 オキシジェノ (大串)	1月 クロール 2月 背泳ぎ 3月 クロール	
30			
14:00			14:00～14:30 初級2泳法 (金子)
30	14:15～15:00 グループパワー (横川)		
15:00			14:45～15:15 アクアビクス (MACHI)
30			
16:00			15:30～16:30 フィン使用 (1･2コース)
30			
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00			
30			
20:00			
30			
21:00			
30			
22:00			
30			
23:00			

プールレッスンインフォメーション

～プールが初めての方も安心～

＜レッスン名＞	時間	＜解　説＞
アクアヌードル	30分	長い浮き棒を使用して、楽しく身体を動かしましょう
アクアビクス	30分	音楽に合わせて楽しく動いて、しっかり脂肪燃焼！
楽々燃焼流水運動	30分	流水装置に当たって、体を動かし脂肪燃焼させます。

～これから泳ぎを覚える方のプログラム～

＜レッスン名＞	時間	＜解　説＞
はじめて2泳法	30分	全く泳げない方を対象に、各泳法を月替わりで練習します。

～泳ぎを覚える初級プログラム～

＜レッスン名＞	時間	＜解　説＞
初級2泳法	30分	25mを泳げる様に月替わりで練習します。

～4泳法を泳げる方の中・上級プログラム～

＜レッスン名＞	時間	＜解　説＞
中級クロール	30分	25m泳げる方を対象にきれいに長く泳げる練習をします。
ロングスイム	45分	長い距離を練習します。オープンウォーターやトライアスロン向けのクラス。
マスターズスイム	45分	マスターズ大会参加を目標にして時間いっぱい練習します。
フィン使用コース	30～75分	フィンを使って自由に泳ぐコースです。(各自持参のフィン使用)

～有料水泳プログラム～

＜料金＞6. 600円(税込)　週1回45分間(月4回)毎月20日より受付開始		
ワンポイントアドバイス	45分	各泳法を目的に応じて練習できます

～プール利用可能時間～

月 (祝日は16時迄)	9:00～16:00
	18:30～22:30
水・木・金 (祝日は16時迄)	9:00～16:00
	19:30～22:30
土 (祝日は13時迄)	9:00～13:00
	18:30～20:30
日	9:00～ 9:40
	12:45～18:30
こどもスイミング休館日は終日利用可能	

ザ・ココナツウェルネスクラブ古三津