

2025年

9月 アクア レッスン スケジュール

いさはやスイミングセンター

月	火	水	木	金	土	日・祝
<p>11:00</p> <p>11:05 ~ (20分)</p> <p>ジョグ & ウォーク 東</p> <p>水泳入門 西田</p> <p>11:30 ~ (15分)</p> <p>水中体操 三根・山本</p> <p>キック15</p> <p>11:50 ~ (25分)</p> <p>おまかせスイム 西田</p> <p>初心者水泳 (限定8名) 三根</p> <p>クロール背泳ぎ 奥村</p> <p>12:20 ~ (30分)</p> <p>ボール de ハッスル 東</p> <p>14:00 ~ (45分)</p> <p>親子ベビー</p> <p>13:00 ~ (50分/60分)</p> <p>保育園 / 学童水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:05</p> <p>11:10 ~ (10分)</p> <p>※2日は休講です</p> <p>骨に刺激をプラス 三根</p> <p>11:25 ~ (30分)</p> <p>水中トレーニング 三根</p> <p>12:00 ~ (30分)</p> <p>クロール 25m 仁美</p> <p>12:30 ~ (30分)</p> <p>バタフライ 25m 仁美</p> <p>13:00 ~ (60分)</p> <p>幼稚園 / 保育園水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:05</p> <p>11:00 ~ (60分)</p> <p>幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>11:15 ~ (45分)</p> <p>親子ベビー</p> <p>12:10 ~ (30分)</p> <p>水中エクササイズ スタッフ</p> <p>12:45 ~ (60分)</p> <p>幼稚園 / 保育園水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:05 ~ (45分)</p> <p>はじめてのバタフライ 仁美</p> <p>クロール 25m 奥村</p> <p>11:00 ~ (60分)</p> <p>幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>12:00 ~ (30分)</p> <p>ボール de ハッスル 東</p> <p>12:45 ~ (60分)</p> <p>幼稚園 / 保育園水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:05 ~ (20分)</p> <p>ショート アクア 平田</p> <p>11:30 ~ (15分)</p> <p>水泳入門 東</p> <p>腕 & 肩柔軟体操 平田</p> <p>25m 13本 山本</p> <p>11:55 ~ (25分)</p> <p>初心者水泳 (限定8名) 三根</p> <p>転倒しないカラダ作り 平田</p> <p>持久力をつけよう 黒田</p> <p>12:25 ~ (35分)</p> <p>姿勢改善 黒田</p> <p>マスターズスイマー 三根</p> <p>14:45</p>	<p>11:15</p> <p>11:30 ~ (45分)</p> <p>親子ベビー</p> <p>11:45 ~ (45分)</p> <p>メニュースイム</p> <p>12:30 ~ (30分)</p> <p>脂肪 バイバイ 三根</p> <p>13:30</p>	<p>休館日</p>
<p>※施設入館は、プール利用時間の30分前となります。</p> <p>※プール入場前は、曜日時間により園児との混雑が予想されます。予めご了承ください。</p>	<p>2日(火)のプール利用は11:20~となります</p> <p>施設入館は11:05からお願いします</p>	<p>初學者限定のクラスです</p>	<p>はじめての方も参加できます</p>	<p>泳げる方を対象としたクラスです</p>	<p>マークがないクラス</p> <p>25m以上泳げる方が参加対象となります</p>	<p>休館日のお知らせ</p> <p>7日(日) / 14日(日) 15日(日) / 21日(日) 23日(火) / 28日(日) ~ 30日(火)</p> <p>※都合により担当インストラクターレッスン内容が変更する場合がございます。予めご了承ください。</p>
<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分)</p> <p>バタフライ 25m 黒田</p> <p>19:55 ~ (30分)</p> <p>脂肪 バイバイ 黒田</p> <p>21:00</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分)</p> <p>背泳ぎ 25m スタッフ</p> <p>19:55 ~ (30分)</p> <p>アクア オリジナル スタッフ</p> <p>21:00</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分)</p> <p>平泳ぎ 25m 西田</p> <p>19:55 ~ (30分)</p> <p>ボール de ハッスル 西田</p> <p>21:00</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分)</p> <p>クロール 25m 三根</p> <p>19:55 ~ (30分)</p> <p>水中トレーニング 三根</p> <p>21:00</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分)</p> <p>らくらく 4泳法 奥村</p> <p>19:55 ~ (30分)</p> <p>ジョグ & ウォーク 奥村</p> <p>21:00</p>	<p>18:30</p> <p>21:00</p>	