

2025年

## 9月 アクア レッスン スケジュール

いはやスイミングセンター

目・録

月	火	水	木	金	土	休 館 日
<p>11:00 フリースイム・ウォーキングコース    ジョグ&amp;ウォーク 東 11:05~(20分)   水泳入門 西田 11:05   水中体操 ☺ 三根・山本 11:30~(15分)   キック15 三根・山本     おまかせスイム 西田 11:50~(25分)   初心者水泳(限定8名) 三根   クロール背泳ぎ 奥村     ポールdeハッスル 東 12:20~(30分)     親子ベビー 14:00~(45分)   保育園/学童水泳教室 13:00~(50分/60分)  </p>	<p>11:05 フリースイム・ウォーキングコース    骨に刺激をプラス ☺ 三根 11:10~(10分)   水中トレーニング ☺ 三根 11:25~(30分)   クロール25m 仁美 12:00~(30分)   バタフライ25m 仁美 12:30~(30分)     幼稚園/保育園 水泳教室 13:00~(60分)  </p>	<p>11:05 フリースイム・ウォーキングコース    幼稚園 保育園 水泳教室 11:00~(60分)   親子ベビー 11:15~(45分)     水中エクササイズ ☺ スタッフ 12:10~(30分)    レッスン内容・担当については館内掲示で確認ください     幼稚園／保育園 水泳教室 12:45~(60分)  </p>	<p>11:00 フリースイム・ウォーキングコース    はじめてのバタフライ 仁美 11:05~(45分)   クロール25m 奥村 11:00~(60分)     ポールdeハッスル 東 12:00~(30分)     幼稚園／保育園 水泳教室 12:45~(60分)  </p>	<p>11:00 フリースイム・ウォーキングコース    水泳入門 東 11:05~(20分)   腕&amp;肩柔軟体操 ☺ 平田 11:30~(15分)   25m13本 山本     初心者水泳(限定8名) 三根 11:55~(25分)   転倒しないカラダ作り ☺ 平田 12:25~(35分)   持久力をつけよう 黒田     姿勢改善 黒田 12:25~(35分)   マスターズスイマー 三根 12:30~(30分)  </p>	<p>11:15 フリースイム・ウォーキングコース    ショートアクア 平田 11:05~(20分)   水泳入門 東 11:30~(15分)   腕&amp;肩柔軟体操 ☺ 平田 11:55~(25分)   メニュー スイム 黒田 11:45~(45分)   脂肪バイバイ 三根 12:30~(30分)       親子ベビー 11:30~(45分)     13:30 </p>	日・祝

※施設入館は、  
**プール利用時間の30分前**と  
なります。  
※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。  
予めご了承願います。

2日(火)のプール利用は  
11:20~となります  
  
施設入館は11:05からお願いします



初心者限定の  
クラスです



はじめての方も  
参加できます



泳げる方を対象  
としたクラスです

### マークがないクラス

25m以上泳げる方が  
参加対象となります