

2025年

10月 アクア レッスン スケジュール

いははやスイミングセンター

月	火	水	木	金	土	日・祝
<p>11:00 フリースイム・ウォーキングコース 11:05～(20分) ジョグ&ウォーキング 山本 11:30～(15分) 水中体操 奥村・西田</p> <p>11:50～(25分) おまかせスイム 奥村 初心者水泳(限定6名) 三根 クロール背泳ぎ 西田</p> <p>12:20～(30分) ポールdeハッスル 東 14:00～(45分) 親子ベビー 13:00～(50分/60分) 保育園/学童水泳教室</p>	<p>11:05 フリースイム・ウォーキングコース 11:10～(10分) らくらくダンベル 三根 11:25～(30分) 水中トレーニング 三根</p> <p>12:00～(30分) クロール 25m 仁美 12:30～(30分) 平泳ぎ 25m 仁美</p> <p>13:00～(60分) 幼稚園／保育園 水泳教室</p>	<p>11:05 フリースイム・ウォーキングコース 11:00～(60分) 幼稚園 保育園 水泳教室 11:15～(45分) 親子ベビー 12:10～(30分) 水中エクササイズ スタッフ レッスン内容・担当については館内掲示で確認ください 12:45～(60分) 幼稚園／保育園 水泳教室</p>	<p>11:00 フリースイム・ウォーキングコース はじめての平泳ぎ 奥村 11:05～(45分) 背泳ぎ 25m 仁美 11:00～(60分) 幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>12:00～(30分) ポールdeハッスル 東 12:45～(60分) 幼稚園／保育園 水泳教室</p>	<p>11:00 フリースイム・ウォーキングコース ショートアクア 平田 11:30～(15分) 水泳入門 平田 腕&肩柔軟体操 西田 25m 13本 黒田</p> <p>11:55～(25分) 初心者水泳(限定6名) 東 転倒しないカラダ作り 平田 クロール 25m 三根</p> <p>12:25～(35分) 姿勢改善 黒田 マスターズスイマー 三根</p>	<p>11:15 フリースイム・ウォーキングコース 11:30～(45分) 親子ベビー 11:45～(45分) メニュー スイム 12:30～(30分) 脂肪バイバイ 13:30</p>	
14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		

27日(月)は水中運動会となります
11:05～11:40
玉入れ・綱引きなどで楽しみましょう

7・21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

※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。

はじめての方も
初心者限定の
クラスです

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

<p>18:30 フリースイム・ウォーキングコース 19:20～(30分) 背泳ぎ 25m 黒田 19:55～(30分) アクアオリジナル 黒田</p>	<p>18:30 フリースイム・ウォーキングコース 19:20～(30分) らくらく4泳法 スタッフ 19:55～(30分) ポールdeハッスル スタッフ</p>	<p>18:30 フリースイム・ウォーキングコース 19:20～(30分) パタフライ 25m 西田 19:55～(30分) ジョグ&ウォーキング 西田</p>	<p>18:30 フリースイム・ウォーキングコース 19:20～(30分) 平泳ぎ 25m 三根 19:55～(30分) 水中トレーニング 三根</p>	<p>18:30 フリースイム・ウォーキングコース 19:20～(30分) クロール 25m 奥村 19:55～(30分) 脂肪バイバイ 奥村</p>	<p>18:30 フリースイム・ウォーキングコース 休館日のお知らせ 5日(日)／12日(日) 13日(月)／19日(日) 26日(日)／29日(水)～31日(金) ※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。予めご了承願います。</p>
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00