

2025年

10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

11:00	11:05 ~ (20分)	ジョグ & ウォーク 山本	水泳入門 東
11:30 ~ (15分)	水中体操 奥村・西田	キック15	
11:50 ~ (25分)	おまかせスイム 奥村	初心者水泳 (限定8名) 三根	クロール背泳ぎ 西田
12:20 ~ (30分)	ボール de ハッスル 東		
14:00 ~ (45分)	13:00 ~ (50分/60分)	親子ベビー	保育園/学童 水泳教室

11:05	11:10 ~ (10分) ※7・21日は休講です	らくらくダンベル 三根
11:25 ~ (30分)	水中トレーニング 三根	
12:00 ~ (30分)	クロール 25m 仁美	
12:30 ~ (30分)	平泳ぎ 25m 仁美	
13:00 ~ (60分)	幼稚園 / 保育園 水泳教室	

11:05	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	
12:45 ~ (60分)	幼稚園 / 保育園 水泳教室	

11:00	11:05 ~ (45分) はじめての平泳ぎ 奥村	11:00 ~ (60分) 幼稚園 保育園 水泳教室
12:00 ~ (30分)	ボール de ハッスル 東	
12:45 ~ (60分)	幼稚園 / 保育園 水泳教室	

11:00	11:05 ~ (20分) 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
11:55 ~ (25分)	初心者水泳 (限定8名) 東	転倒しない カラダ作り 平田
12:25 ~ (35分)	姿勢改善 黒田	マスターズ スイマー 三根

11:15	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 三根	

休館日

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。
予めご了承ください。

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

18:30	19:20 ~ (30分) 背泳ぎ 25m 黒田	
19:55 ~ (30分)	アクア オリジナル 黒田	

18:30	19:20 ~ (30分) らくらく 4泳法 スタッフ	
19:55 ~ (30分)	ボール de ハッスル スタッフ	

18:30	19:20 ~ (30分) バタフライ 25m 西田	
19:55 ~ (30分)	ジョグ & ウォーク 西田	

18:30	19:20 ~ (30分) 平泳ぎ 25m 三根	
19:55 ~ (30分)	水中 トレーニング 三根	

18:30	19:20 ~ (30分) クロール 25m 奥村	
19:55 ~ (30分)	脂肪 バイバイ 奥村	

18:30	19:20 ~ (30分) クロール 25m 奥村	
19:55 ~ (30分)	脂肪 バイバイ 奥村	

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。
予めご了承ください。