

2025年

## 12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) ジョグ&amp;ウォーク 東 水泳入門 三根</p> <p>11:30 ~ (15分) 水中体操 奥村・西田 キック15</p> <p>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</p> <p>12:20 ~ (30分) ボールdeハッスル 東</p> <p>14:00 ~ (45分) 親子ベビー</p> <p>13:00 ~ (50分/60分) 保育園/学童水泳教室</p> <p>14:45</p> <p>11:05 ~ (20分) ジョグ&amp;ウォーク 東 水泳入門 三根</p> <p>11:30 ~ (15分) 水中体操 奥村・西田 キック15</p> <p>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</p> <p>12:20 ~ (30分) ボールdeハッスル 東</p> <p>14:00 ~ (45分) 親子ベビー</p> <p>13:00 ~ (50分/60分) 保育園/学童水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:05</p> <p>11:10 ~ (10分) 骨に刺激をプラス 三根</p> <p>11:25 ~ (30分) 2日/16日 脂肪 バイバイ 9日/23日 水中トレーニング 三根</p> <p>12:00 ~ (30分) クロール 25m 仁美</p> <p>12:30 ~ (30分) バタフライ 25m 仁美</p> <p>13:00 ~ (60分) 幼稚園 / 保育園 水泳教室</p> <p>14:45</p> <p>11:05 ~ (20分) ジョグ&amp;ウォーク 東 水泳入門 三根</p> <p>11:30 ~ (15分) 水中体操 奥村・西田 キック15</p> <p>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</p> <p>12:20 ~ (30分) ボールdeハッスル 東</p> <p>14:00 ~ (45分) 親子ベビー</p> <p>13:00 ~ (50分/60分) 保育園/学童水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:05</p> <p>11:00 ~ (60分) 幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>11:15 ~ (45分) 親子ベビー</p> <p>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</p> <p>12:45 ~ (60分) 幼稚園 / 保育園 水泳教室</p> <p>14:45</p> <p>11:05 ~ (20分) ジョグ&amp;ウォーク 東 水泳入門 三根</p> <p>11:30 ~ (15分) 水中体操 奥村・西田 キック15</p> <p>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</p> <p>12:20 ~ (30分) ボールdeハッスル 東</p> <p>14:00 ~ (45分) 親子ベビー</p> <p>13:00 ~ (50分/60分) 保育園/学童水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:05 ~ (45分) はじめての平泳ぎ 奥村 背泳ぎ 25m 仁美</p> <p>11:00 ~ (60分) 幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>12:00 ~ (30分) ボールdeハッスル 東</p> <p>12:45 ~ (60分) 幼稚園 / 保育園 水泳教室</p> <p>14:45</p> <p>11:05 ~ (20分) ジョグ&amp;ウォーク 東 水泳入門 三根</p> <p>11:30 ~ (15分) 水中体操 奥村・西田 キック15</p> <p>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</p> <p>12:20 ~ (30分) ボールdeハッスル 東</p> <p>14:00 ~ (45分) 親子ベビー</p> <p>13:00 ~ (50分/60分) 保育園/学童水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:05 ~ (20分) ショートアクア 平田</p> <p>11:30 ~ (15分) 水泳入門 平田 腕&amp;肩柔軟体操 黒田 25m 13本 西田</p> <p>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 クロール 25m 山本</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>14:45</p> <p>11:05 ~ (20分) ジョグ&amp;ウォーク 東 水泳入門 三根</p> <p>11:30 ~ (15分) 水中体操 奥村・西田 キック15</p> <p>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</p> <p>12:20 ~ (30分) ボールdeハッスル 東</p> <p>14:00 ~ (45分) 親子ベビー</p> <p>13:00 ~ (50分/60分) 保育園/学童水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:20</p> <p>11:20 ~ 12:05 親子ベビー わくわくキッズ</p> <p>13:15</p> <p>16:00</p> <p>19:00</p> <p>11:05 ~ (20分) ジョグ&amp;ウォーク 東 水泳入門 三根</p> <p>11:30 ~ (15分) 水中体操 奥村・西田 キック15</p> <p>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</p> <p>12:20 ~ (30分) ボールdeハッスル 東</p> <p>14:00 ~ (45分) 親子ベビー</p> <p>13:00 ~ (50分/60分) 保育園/学童水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>日・祝</p> <p>休館日</p>
<p>22日(月)の 11:05 ~ 11:45 は クリスマス☆アクアと なります</p> <p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分) 背泳ぎ 25m 黒田</p> <p>19:55 ~ (30分) アクア オリジナル 黒田</p> <p>21:00</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分) らくらく 4泳法 スタッフ</p> <p>19:55 ~ (30分) ボールdeハッスル スタッフ</p> <p>21:00</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分) バタフライ 25m 西田</p> <p>19:55 ~ (30分) ジョグ &amp; ウォーク 西田</p> <p>21:00</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分) 平泳ぎ 25m 三根</p> <p>19:55 ~ (30分) 水中 トレーニング 三根</p> <p>21:00</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分) クロール 25m 奥村</p> <p>19:55 ~ (30分) 脂肪 バイバイ 奥村</p> <p>21:00</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分) クロール 25m 奥村</p> <p>19:55 ~ (30分) 脂肪 バイバイ 奥村</p> <p>21:00</p>	<p>休館日 のお知らせ</p> <p>7日(日) / 14日(日) 21日(日) / 27日(土) ~ 31日(水)</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>

※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