

2026年

# 1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>11:05～(20分) ショグ&amp;ウォーキング 奥村</p> <p>11:30～(15分) 水中体操 三根・山本</p> <p>11:50～(25分) おまかせスイム 西田</p> <p>12:20～(30分) ポールdeハッスル 東</p> <p>14:00～(45分) 親子ベビー 保育園／学童水泳教室</p> <p>14:45 フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>11:00 水泳入門 西田</p> <p>11:10～(10分) らくらくダンベル 三根</p> <p>11:25～(30分) 6B/20日 防災ハイハイ 13/27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) 平泳ぎ 25m 仁美</p> <p>13:00～(60分) 幼稚園／保育園 水泳教室</p> <p>14:45 フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>11:05 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</p> <p>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 フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>11:05～(45分) はじめてのバタフライ 仁美</p> <p>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</p> <p>12:45～(60分) 幼稚園／保育園 水泳教室</p> <p>14:45 フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>11:05～(20分) ショートアクア 平田</p> <p>11:30～(15分) 館＆肩柔軟体操 東</p> <p>11:55～(25分) 初心者水泳 黒田</p> <p>12:25～(35分) 姿勢改善 黒田</p> <p>マスターズスイマー 三根</p> <p>14:45 フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>11:20～12:05 親子ベビー</p> <p>13:15 わくわくキッズ</p> <p>16:00 フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>休館日</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。  
予めご了承願います。

20日(火)のプール利用は  
11:20～となります



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

10日/17日/24日

17:00～  
『諫早ペンギンクラブ』が  
2レーン使用します

休館日  
のお知らせ

19:00

1日(木)～4日(日)  
11日(日)／12日(月)  
18日(日)／25日(日)  
29日(木)～31日(土)

※都合により担当インストラクター  
レッスン内容を変更する場合が  
ございます。予めご了承願います。

18:30 らくらく4泳法 黒田	18:30 フリースイム・ウォーキングコース
19:20～(30分) ジョグ&ウォーキング 黒田	19:20～(30分) アクアオリジナル スタッフ

18:30 クロール 25m スタッフ	18:30 フリースイム・ウォーキングコース
19:20～(30分) 脂肪ハイハイ 西田	19:20～(30分) 背泳ぎ 25m 西田

18:30 バタフライ 25m 三根	18:30 フリースイム・ウォーキングコース
19:20～(30分) 水中トレーニング 三根	19:20～(30分) ポールdeハッスル 奥村

18:30 平泳ぎ 25m 奥村	18:30 フリースイム・ウォーキングコース
19:20～(30分) ポールdeハッスル 奥村	19:20～(30分) フリースイム・ウォーキングコース