

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>11:00</p> <p>11:05 ~ (20分) ジョグ&ウォーク 奥村 水泳入門 西田</p> <p>11:30 ~ (15分) 水中体操 三根・山本 キック15</p> <p>11:50 ~ (25分) おまかせスイム 西田 初心者水泳(限定8名) 三根 クロール背泳ぎ 奥村</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>フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>11:05</p> <p>11:10 ~ (10分) ※20日は休講です 5くらくダンベル 三根</p> <p>11:25 ~ (30分) 6日/20日 脂肪 バイバイ 13日/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</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</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>フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>11:00</p> <p>11:05 ~ (45分) はじめてのバタフライ 仁美 クロール 25m 奥村</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>フリースイム・ウォーキングコース</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 東 腕&肩柔軟体操 平田 25m 13本 山本</p> <p>11:55 ~ (25分) 初心者水泳(限定8名) 黒田 転倒しないカラダ作り 平田 持久力をつけよう 西田</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>フリースイム・ウォーキングコース</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>フリースイム・ウォーキングコース</p> <p>19:00</p>	<p>休館日</p>
<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。</p>	<p>20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</p>	<p>初心者限定のクラスです</p>	<p>はじめての方も参加できます</p>	<p>泳げる方を対象としたクラスです</p>	<p>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>	<p>10日/17日/24日 17:00 ~ 『練早ペンギンクラブ』が2レーン使用します</p>
<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分) 5くらく 4泳法 黒田</p> <p>19:55 ~ (30分) ジョグ & ウォーク 黒田</p> <p>21:00</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分) クロール 25m スタッフ</p> <p>19:55 ~ (30分) アクア オリジナル スタッフ</p> <p>21:00</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分) 背泳ぎ 25m 西田</p> <p>19:55 ~ (30分) 脂肪 バイバイ 西田</p> <p>21:00</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分) バタフライ 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>フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>18:30</p> <p>19:20 ~ (30分) 平泳ぎ 25m 奥村</p> <p>19:55 ~ (30分) ボールdeハッスル 奥村</p> <p>21:00</p> <p>フリースイム・ウォーキングコース</p>	<p>休館日のお知らせ</p> <p>1日(木) ~ 4日(日) 11日(日) / 12日(月) 18日(日) / 25日(日) 29日(木) ~ 31日(土)</p> <p>※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。予めご了承ください。</p>	