

2026年

2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&ウォーキング 東</p> <p>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</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 山本</p> <p>11:10～(10分) 肩&腕柔軟体操 三根</p> <p>11:25～(30分) 3B/17日 防腐ハイハイ 10/24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) 背泳ぎ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 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) クロール25m 奥村</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 黒田</p> <p>11:55～(25分) 初心者水泳(限定8名) 東</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 わくわくキッズ</p> <p>13:15 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。

17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

7日/14日/21日/28日

17:00～
『膝早ペンギンクラブ』が
2レーン使用します

休館日

のお知らせ

1日(日) / 8日(日)
11日(水) / 15日(日)
22日(日) / 23日(月)

※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。

<p>18:30 らくらく4泳法 黒田</p> <p>19:55～(30分) ジョグ&ウォーキング 黒田</p> <p>21:00 フリー・スイム・ウォーキングコース</p>	<p>18:30 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 フリー・スイム・ウォーキングコース</p>	<p>18:30 背泳ぎ25m 西田</p> <p>19:55～(30分) 脂肪ハイハイ 西田</p> <p>21:00 フリー・スイム・ウォーキングコース</p>	<p>18:30 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 フリー・スイム・ウォーキングコース</p>	<p>18:30 平泳ぎ25m 奥村</p> <p>19:55～(30分) ポールdeハッスル 奥村</p> <p>21:00 フリー・スイム・ウォーキングコース</p>	<p>19:00 休館日</p>
---	---	--	--	---	----------------------