

2026年

3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

11:00

11:05 ~ (20分)
 ジョグ&ウォーク 西田
 水泳入門 東

11:30 ~ (15分)
 水中体操 三根・山本
 キック15

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

12:20 ~ (30分)
 ポールdeハッスル 東

14:00 ~ (45分) 親子ベビー
 13:00 ~ (50分/60分) 保育園/学童水泳教室

14:45

フリースイム・ウォーキングコース

火

11:05

11:10 ~ (10分)
 骨に刺激をプラス 三根

11:25 ~ (30分)
 3日/17日 脂肪パイパイ
 10日/24日 水中トレーニング 三根

12:00 ~ (25分)
 クロール 25m 仁美

12:25 ~ (25分)
 バタフライ 25m 仁美

13:00 ~ (60分)
 幼稚園 / 保育園 水泳教室

14:45

フリースイム・ウォーキングコース

水

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)
 はじめての〇〇泳ぎ 仁美
 レッスン内容については館内掲示確認ください

12:45 ~ (60分)
 幼稚園 / 保育園 水泳教室

14:45

フリースイム・ウォーキングコース

木

11:05 ~ (45分)
 はじめての平泳ぎ 奥村
 背泳ぎ 25m 仁美

11:00 ~ (60分)
 幼稚園
 保育園
 水泳教室

12:00 ~ (30分)
 ポールdeハッスル 東

12:45 ~ (60分)
 幼稚園 / 保育園 水泳教室

14:45

フリースイム・ウォーキングコース

金

11:05 ~ (20分)
 ショートアクア 平田

11:30 ~ (15分)
 水泳入門 東
 腕&肩柔軟体操 平田
 25m 13本 黒田

11:55 ~ (25分)
 初心者水泳(限定8名) 西田
 転倒しないカラダ作り 平田
 持久力をつけよう 三根

12:25 ~ (35分)
 姿勢改善 黒田
 マスターズスイマー 三根

14:45

フリースイム・ウォーキングコース

土

11:20 ~ 12:05
 親子ベビー
 わくわくキッズ

13:15

16:00

フリースイム・ウォーキングコース

日・祝

休館日

※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

7日/14日/21日/28日

17:00 ~
 『練早ペンギンクラブ』が
 2レーン使用します

休館日
 のお知らせ

1日(日) / 8日(日)
 15日(日) / 20日(金)
 22日(日) /
 29日(日) ~ 31日(火)

※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。

18:30

19:20 ~ (30分)
 らくらく4泳法 黒田

19:55 ~ (30分)
 ジョグ&ウォーク 黒田

21:00

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

19:20 ~ (30分)
 クロール 25m スタッフ

19:55 ~ (30分)
 アクアオリジナル スタッフ

21:00

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

19:20 ~ (30分)
 背泳ぎ 25m 西田

19:55 ~ (30分)
 脂肪パイパイ 西田

21:00

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

19:20 ~ (30分)
 バタフライ 25m 三根

19:55 ~ (30分)
 水中トレーニング 三根

21:00

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

19:20 ~ (30分)
 平泳ぎ 25m 奥村

19:55 ~ (30分)
 ポールdeハッスル 奥村

21:00

フリースイム・ウォーキングコース

19:00

21:00

フリースイム・ウォーキングコース