

2026年

4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

11:00

11:05~(20分) ジョグ&ウォーク 山本

11:30~(15分) 水中体操 奥村・西田

11:50~(25分) おまかせ水泳 奥村

12:20~(30分) ボール 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

11:00 水泳入門 三根

11:30 キック15 奥村・西田

11:50 初心者水泳(限定6名) 三根

12:00 クロール 背泳ぎ 西田

14:45 フリースイム・ウォーキングコース

11:05

11:10~(10分) らくらくダンベル 三根

11:25~(30分) 7日/21日 脂肪 バイバイ 14日/28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) 平泳ぎ 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

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

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

11:05~(45分) はじめての平泳ぎ 奥村

11:00~(60分) 幼稚園 保育園 水泳教室

12:00~(30分) ボール 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

11:05~(20分) ショート アクア 平田

11:30~(15分) 水泳入門 平田

11:55~(25分) 初心者水泳(限定6名) 東

12:25~(35分) 姿勢改善 黒田

11:30 腕&肩柔軟体操 西田

11:55 転倒しないカラダ作り 平田

12:25 マスターズスイマー 三根

11:00 幼稚園 保育園 水泳教室

11:30 25m 13本 山本

12:00 クロール 25m 黒田

14:45 フリースイム・ウォーキングコース

11:20 親子ベビー

11:20~12:05 わくわくキッズ

11:20 フリースイム・ウォーキングコース

13:15

16:00 フリースイム・ウォーキングコース

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

4日/11日/18日/25日  
17:00~  
『諫早ペンギンクラブ』が  
2レーン使用します

18:30

19:20~(30分) クロール 25m 黒田

19:55~(30分) 脂肪 バイバイ 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) 平泳ぎ 25m スタッフ

19:55~(30分) ボール de ハッスル 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) らくらく4泳法 西田

19:55~(30分) ジョグ & ウォーク 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) 背泳ぎ 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) パタフライ 25m 奥村

19:55~(30分) アクア オリジナル 奥村

21:00 フリースイム・ウォーキングコース

休館日  
のお知らせ

5日(日) / 12日(日)  
19日(日) / 26日(日)  
29日(水) ~ 30日(木)

※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。