

9月組アクアプログラム 9月1日(火)～9月28日(月)まで

2026/9/1～9/28

	9	10	11	12	13	14	～	18	19	20	21	22
月		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50	らくらくスイム30(平泳ぎ) 11:10～11:40	水中ウォーキング20 11:50～12:10	ライトマスターズ45 12:40～13:25							
火		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50	初級スイム(クロール) 11:10～11:55	はりきってスイム45(バタフライ) 12:10～12:55								
水			ベビースイミング 11:00～11:50		M・D スイム (ミドルディスタンス) 12:10～12:55							
木		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50	初級スイム(背泳ぎ) 11:10～11:40	メニュートレーニング45 12:10～12:55								
金		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50	はじめてスイム30(背泳ぎ) 11:10～11:40	泳法ワンポイントスイム(クロール) 11:50～12:35								
土			ベビースイミング 11:00～11:50									

祝日のご案内

9月21日(月)

9月22日(火)

9月23日(水)

プールの利用時間は
10:00～14:00

ヘルシーウォーキングは
休講です。

夜の成人コースは休講です。

夜は全曜日
フリー利用
とさせていただきます。
空いているコースを
ご利用ください。

	午前の部	プール利用時間	午後の部
月～金	10:00～14:00		19:00～21:00
土			19:00～21:00
祝日		10:00～14:00	

* 成人クラスは、日曜日の利用がありません。

* 都合により各種フリープログラムは変更・終了する場合があります。

* 月～土の14:00～19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。

* 平日の月～土は21:30 祝日は14:30 で閉館いたします。

* 予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。

担当の記載がないプログラムは交替わりで担当が変更となります。ご了承ください。

* 体調の悪いときは利用をお控えください。

* スイムレッスン開始15分以降の途中参加はご遠慮ください。

《レッスンプログラムの見方》

開始時間と終了時間

アクアエクササイズ
12:00～12:30



TEL 075-323-2660

★ アクアプログラム ★

（泳げない方・初心者の方にお勧めです）

ヘルシーウォーキング… 泳げない方でも安心。水の特性を活用し水中運動を行います。（45分）★★

水中ウォーキング20… 泳げない方もご参加いただけるウォーキングクラスです。随所にストレッチを取り入れます（20分）★

はじめてスイム30… 各泳法を初級から行います。泳げない方も水に慣れる練習から行います（30分）★

らくらくスイム30… 少し泳げるようになった方のためのレベルアップクラスです。（30分）★

（中級・上級の方にお勧めです。）

はりきってスイム45… 25m×8本から始まります。4泳法の基礎から応用までレベルアップ練習を行います。（45分）★★★

泳法ワンポイントスイム… 各泳法についてのワンポイントレッスンです。効果的なドリルもご紹介します（45分）★★★

メニュートレーニング… 週替わりで1300m程度のメニューをコースに設置します。コーチはつかないので体調にはご注意ください。（45分）★★★★

ライトマスターズ… マスターズ水泳大会にむけて、泳ぎ込みを行います。（45分）★★★★

ミドルディスタンススイム… 200m～400m種目の為の練習を行います。中距離を大会で泳ぐ方におすすめです。（45分）★★★★