

2025年8月～レッスンスケジュール(受講対象:月会費会員限定)

2025年7月26日ホームページ掲載・配布

大崎市市民プール アクア・パル



火曜日		水曜日		木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	キッズルーム	プール	スタジオ	キッズルーム	プール	スタジオ	キッズルーム	プール	スタジオ	プール
1015-1055 ヨガ 菊地 45名定員	1020-1100 アクアサーキット 永塚	1015-1055 ファンクショナルトレーニング 永塚 45名定員				1020-1050 アクアダンス 永塚	1015-1045 FIT jam 永塚 45名定員			1000-1100 幼児体育スクール	1025-1105 ZUMBA 永塚 24名定員	1030-1130 児童スイミングスクール ※4コース使用	1020-1100 コアトレ 師山 45名定員	
1110-1150 コンビネーションエアロ 遠藤 45名定員	1110-1150 中級水泳 永塚	1105-1145 シンプルエアロLOW 永塚 45名定員	1100-1200 成人水泳スクール ※練習カレンダーは大崎市市民プールホームページをご確認ください			1100-1130 水泳入門 永塚	1110-1150 リラックスヨガ 菊地 45名定員		1100-1140 水中歩行スクール ※練習カレンダーは大崎市市民プールホームページをご確認ください	1115-1155 シンプルエアロ 永塚 24名定員	1130-1230 幼児・児童スイミングスクール ※4コース使用	1115-1155 ファンファイト 師山 45名定員		
1215-1255 ボディメイクトレーニング 遠藤 45名定員	1200-1240 フィンスイム 永塚	1200-1240 ZUMBA 須藤 45名定員	1210-1250 水中歩行スクール ※練習カレンダーは大崎市市民プールホームページをご確認ください			第1・3・5週 1140-1210 平泳ぎ 永塚	1210-1250 コアヒーリング 佐藤 25名定員		1145-1245 成人水泳スクール ※練習カレンダーは大崎市市民プールホームページをご確認ください	1215-1245 STEP jam 永塚 18名定員		1210-1250 コアヒーリング 師山 25名定員		
奇数日 1310-1350 コンビネーションステップ 遠藤 18名定員			1300-1330 初級水泳 永塚			第2・4週 1140-1210 バタフライ 永塚			1300-1340 アクアビクス 永塚					
偶数日 1310-1350 ファンファイト 遠藤 45名定員						1220-1320 スイミングトレーニング 永塚			1300-1340 ピラティス 永塚 24名定員					
<p><成人水泳・水中歩行練習カレンダー・レッスン変更・休講のご案内について></p> <p>① 成人水泳・水中歩行カレンダー・レッスン変更・休講のご案内を配布していましたがecoの為、削減させていただきます。</p> <p>② 成人水泳・水中歩行練習カレンダー・レッスン変更・休講のご案内をホームページを掲示致します。「大崎市市民プール」で検索して下さい。</p>														
	1530-1630 幼児スイミングスクール ※1コース使用		1530-1630 幼児スイミングスクール ※1コース使用	1530-1630 幼児体育スクール		1530-1630 幼児スイミングスクール ※1コース使用	1530-1630 幼児体育スクール		1530-1630 幼児スイミングスクール ※1コース使用			1330-1430 幼児・児童スイミングスクール ※4コース使用	1410-1440 背泳ぎ 森田	1410-1440 クロール 森田
	1630-1730 児童スイミングスクール ※4コース使用	1630-1730 キッズチアダンススクール	1630-1730 児童スイミングスクール ※4コース使用	1630-1730 児童体育スクール		1630-1730 児童スイミングスクール ※4コース使用	1630-1730 児童体育スクール		1630-1730 児童スイミングスクール ※4コース使用			1430-1530 幼児・児童スイミングスクール ※3コース使用	1445-1515 バタフライ 森田	1445-1515 平泳ぎ 森田
1800-1840 ボディメイクトレーニング 遠藤 45名定員	1730-1830 児童スイミングスクール ※2コース使用	1730-1830 キッズチアダンススクール	1730-1830 児童スイミングスクール ※3コース使用	1730-1830 児童体育スクール	1840-1920 ヨガ 佐々木 24名定員	1730-1830 児童スイミングスクール ※2コース使用	1730-1830 児童体育スクール	1900-1940 コアヒーリング 師山 24名定員						
奇数日 1850-1930 シンプルエアロ 遠藤 45名定員		1830-1930 キッズチアダンススクール						1950-2030 ファンファイト 師山 24名定員						
偶数日 1850-1930 シンプルステップ 遠藤 18名定員			1900-2000 成人水泳											
21:00 END		21:00 END		21:00 END			21:00 END			21:00 END			21:00 END	