《海浜公園水泳プール レッスンプログラム》 2025年4月～6月

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的
白抜きレッスン名	=	無料レッスン									
白抜きレッスン名	=	映像レッスン									
10:30～11:15 アクアピクス 坂根 綾	●10:30～11:10 シンプルエアロ 植松 弘美	10:30～11:30 大人水泳教室	10:15～10:55 ピラティス 三浦 由佳	10:30～11:00 アクアピクス 門 由香理	10:15～10:45 ポールエクササイズ 佐藤 亜也子	10:30～11:30 大人水泳教室	10:30～11:30 バレエスクール 【中級】	8:45～9:50 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒	9:00～10:00 体育 小学1年～小学6年	9:45～10:15 プールエクササイズ 坂根 綾	10:15～10:55 機能改善 &ピラティス 三浦 由佳
11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子	11:20～12:00 ヨガ 植松 弘美	11:45～12:30 アクアピクス 福永 純子	11:00～11:40 ヨガ 三浦 由佳	11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子	10:55～11:20 お腹シェイプ 佐藤 亜也子	●11:30～12:15 ZUMBA 門 由香理	●11:50～12:30 シンプルエアロ	10:15～11:15 6ヶ月～3歳 親子	11:00～12:00 体育 4歳～年長	11:25～12:30 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺	11:30～12:30 マスターズフリー 【1コース】
12:45～13:15 初級バタフライ 本田 ゆきえ	12:20～12:50 リラックスヨガ 西八條 紗弥佳	12:45～13:15 初級平泳ぎ 本田 ゆきえ	12:30～12:50 心臓アンチエイジング ～ゆがみ～	12:45～13:15 初級クロール 本田 ゆきえ	●11:30～12:15 ZUMBA 門 由香理	12:30～13:30 バレエスクール 【初級】	12:45～13:15 初級背泳ぎ 本田 ゆきえ	12:30～13:35 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺	12:45～13:25 ヨガ 村瀬 真澄	12:30～13:35 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺	12:00～12:40 太極拳 樹下 律子
13:25～13:55 中級背泳ぎ 本田 ゆきえ	13:00～13:30 フラエクササイズ	13:25～13:55 中級クロール 本田 ゆきえ	13:15～14:30 60歳以上の 体操教室	13:25～13:55 中級バタフライ 本田 ゆきえ	12:30～13:30 バレエスクール 【初級】	13:50～14:30 スムーズ& ヒーリング	13:25～13:55 中級平泳ぎ 本田 ゆきえ	13:35～14:40 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒	13:35～14:15 ファンクショナル コンディショニング 村瀬 真澄	13:40～14:20 ウェーブストレッチ 由良 幸恵	13:15～13:55 機能改善ヨガ 村瀬 真澄
	13:40～15:10 機能改善 ストレッチ 有料・予約制										
15:15～16:20 キッズスイミング 幼児 赤～オレンジ	15:30～16:30 体育 4歳～6歳	15:15～16:20 キッズスイミング 幼児 赤～オレンジ	15:30～16:30 体育 4歳～6歳	15:15～16:20 キッズスイミング 幼児 赤～オレンジ	15:30～16:30 体育 4歳～6歳	15:30～16:30 体育 4歳～6歳	15:15～16:20 キッズスイミング 幼児 赤～オレンジ	15:45～16:30 チアダンス 年中・年長	14:10～14:40 初めてスイム	13:35～14:40 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒	14:10～14:50 ハレエクササイズ 谷崎 頼子
16:20～17:25 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺	16:30～17:30 体育 4歳～小学3年	16:20～17:25 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺	16:30～17:30 体育 4歳～小学3年	16:20～17:25 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺	16:30～17:30 体育 4歳～小学3年	16:30～17:30 体育 4歳～小学3年	16:20～17:25 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺	16:00～16:45 マスターズ	●14:30～15:10 シンプルエアロ	16:45～17:45 チアダンス 小学1年～小学3年	14:50～15:20 ★ワンポイント水泳
17:30～18:35 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒	17:30～18:30 体育 小学1年～小学6年	17:30～18:35 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒	17:30～18:30 体育 小学1年～小学6年	17:30～18:35 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒	17:30～18:30 体育 小学1年～小学6年	17:30～18:30 体育 小学1年～小学6年	17:30～18:35 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒	17:45～18:45 チアダンス 小学4年～小学6年	15:00～16:00 キッズ バレエスクール	16:45～17:45 チアダンス 小学1年～小学3年	15:00～16:00 キッズ バレエスクール
18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒	●19:10～19:50 Lati Lati 【LIVE】	18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒	19:05～19:25 ストレッチ 森 聡美	18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒	19:30～19:50 お腹シェイプ 横山 修	18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒	18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒	19:10～19:50 ピラティス	16:30～17:30 キッズイベント	19:30～19:50 お腹シェイプ 横山 修	16:30～17:30 キッズイベント
19:45～20:15 ★初級水泳	20:00～20:40 パワーヨガ	19:45～20:15 初級バタフライ	●19:35～20:15 ZUMBA 森 聡美	19:00～20:30 トライアスロン スクール	19:55～20:15 リラクゼーション 横山 修	19:45～20:15 ★中級水泳	20:00～20:40 ヨガ				

生配信

【レッスンの参加方法】
プールのレッスンは採暖室前のコースで行います。時間までにお入りください。
多目的室のレッスンは開始30分前から整理券を配りますので受付にお越しください。

【レッスンの注意事項】
都合によりレッスン、担当者等が変更・中止になる場合がございます。
お客様の体調管理や安全のため、途中の入退場はお控えください。
無料プログラムは16歳以上のお客様が対象です。
黒字は有料プログラムです。参加をご希望の方は受付で入会手続きをお願いします。
映像レッスンは映像レッスンです。
時間の横の○印は靴が必要なレッスンです。上履きをご持参ください。
☆印のスイムレッスンは週によって種目が変わります。
1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ、5週目クロール
祝日の場合、18:00以降の無料レッスンはございません。