

《海浜公園水泳プール レッスンプログラム》 2024年4月～2024年9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										
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	10:30～10:50 ホールエクササイズ	10:30～11:30 大人水泳教室	10:30～11:30 バレエスクール	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	10:30～11:10 機能改善 &ピラティス 三浦 由佳
			11:00～11:40 ヨガ 三浦 由佳		11:00～11:20 お腹シェイプ 佐藤 亜也子			10:15～11:15 6ヶ月～3歳 親子	10:00～11:00 体育 4歳～小学3年		
11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子	11:20～12:00 ヨガ 植松 弘美		11:50～12:10 簡単筋力トレーニング 清水 希美	11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子	●11:30～12:15 ZUMBA 門 由香理			11:25～12:30 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺	11:00～12:00 体育 4歳～年長		11:30～12:30 マスターズフリー 【1コース】
	12:20～12:50 リラクゼーション 西八條 紗弥佳	11:45～12:30 アクアピクス 福永 純子	12:15～12:45 ホールエクササイズ 清水 希美		●12:30～13:10 シンプルエアロ 森川 直美	11:45～12:15 アクアアウオーク 小栗 里香		●11:50～12:30 シンプルエアロ 山本 孝幸			12:15～12:55 太極拳 樹下 律子
12:45～13:15 初級背泳ぎ 本田 ゆきえ		12:45～13:15 初級クロール 本田 ゆきえ		12:45～13:15 初級バタフライ 本田 ゆきえ		12:45～13:15 初級平泳ぎ 本田 ゆきえ		12:30～13:35 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺	11:30～12:00 体育 4歳～年長		
13:25～13:55 中級バタフライ 本田 ゆきえ	13:00～13:40 フラダンス 高木 恵子	13:25～13:55 中級背泳ぎ 本田 ゆきえ		13:25～13:55 中級平泳ぎ 本田 ゆきえ		13:25～13:55 中級クロール 本田 ゆきえ		12:50～13:30 ボール 由良 幸恵	11:00～12:00 体育 4歳～年長		
			13:15～14:30 60歳以上の 体操教室					13:35～14:15 ウェーブストレッチ 由良 幸恵	11:00～12:00 体育 4歳～年長		
								13:35～14:40 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒	11:00～12:00 体育 4歳～年長		
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		15:15～16:20 キッズスイミング 幼児 赤～オレンジ		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	11:00～12:00 体育 4歳～年長		
									12:45～13:25 ヨガ 村瀬 真澄		
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		16:20～17:25 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺		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	12:45～13:25 ヨガ 村瀬 真澄		
									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		
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		17:30～18:35 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒		17:30～18:35 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒		16:45～17:45 チアダンス 小学1年～小学3年	13:35～14:40 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒		
									●14:30～15:10 ストリートダンス 山本 孝幸		
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		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		17:45～18:45 チアダンス 小学4年～小学6年	14:00～14:30 初めてスイム		
			19:05～19:25 ストレッチ 森 聡美						14:40～15:10 ★ワンポイント水泳		
19:45～20:15 ★初級水泳	19:45～20:15 腹筋&ストレッチ 深見 奈々	19:45～20:15 初級バタフライ		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					
			●19:35～20:15 ZUMBA 森 聡美								

☆印のスイムレッスンスケジュール
※週替わりで種目が変わります
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

※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。
※フリープログラムは16歳以上のお客様が対象です。
※多目的室レッスンは整理券を受付にてお取りください。
※各クラスには定員がございます。
※キッズスイミング、ジュニアスイミング、親子、体育、チアダンス、大人水泳教室、トライアスロン
60歳以上の体操教室は有料となります。(色の付いている所が無料です。)
※○印のレッスンは靴が必要です。
【営業時間】
休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は営業いたします)
火曜日～金曜日 10:00～21:00
土曜日 8:30～21:00(スクールのない日は9:00～)
日曜日・祝日 9:00～18:00 祝日は18:00以降の無料レッスンはございません。
大人 810円 小人 400円(3歳以下のお子様は無料)
高齢者 410円(芦屋市民の方で65歳以上の方)
障がい者 410円(芦屋市民の方で障がい者手帳をお持ちの方)