

2022年1月～3月 レッスンスケジュール ヒルズ県南総合プール 運営:セントラルスポーツ

	(月) 9:00～21:00			(火) 9:00～21:00			(水)	(木) 9:00～21:00			(金) 9:00～21:00			(土) 9:00～21:00			(日) 11:00～19:00		
	プール		スタジオ	プール		スタジオ		プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ
	A面	B面		A面	B面		A面	B面		A面	B面		A面	B面		A面	B面		
9:00																			
10:00																			
11:00	10:30～11:00 アクアダンス 藤原			10:50～11:30 初心者エアロ 定員15名 菊地(和)	10:50～11:20 アクアエクササイズ 斎藤			10:30～11:00 初級交替り 斎藤		10:50～11:30 ボクシングEX 定員15名 菊地(和)	11:00～11:30 アクアエクササイズ 藤原		10:30～11:10 ヨガ 定員18名 佐々木			11:00～11:40 チアダンス スクール (4歳～小2)			
12:00	11:10～11:40 ダイエットワーク 藤原			11:45～12:15 チビボール 定員18名 菊地(和)	11:30～12:00 中級交替り 斎藤			11:10～11:40 中級交替り 斎藤		11:45～12:15 ファンクショナル トレーニング 八巻	11:40～12:10 ダイエットワーク 藤原		11:25～12:05 ZUMBA 定員15名 佐々木			11:10～12:10 チアダンス スクール (小3～)			
13:00	11:50～12:20 初級交替り 斎藤			12:10～12:40 上級交替り 斎藤				11:50～12:20 スイムトレーニング 斎藤		12:05～12:45 ヨガ 定員18名 羽江	12:20～12:50 初心者水泳 進藤		11:50～12:20 初級交替り 進藤						
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     月・火・木・金曜日 初級～上級交替り 泳法内容 第1～5週:クロール 第2週:背泳ぎ 第3週:平泳ぎ 第4週:バタフライ                 </div>			コース一部 専用利用			休館日	コース一部 専用利用			コース一部 専用利用			コース一部 専用利用			コース一部 専用利用		
15:00																			
16:00																			
17:00	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 最大4レーン使用			16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 最大4レーン使用	16:30～17:30 キッズ 体育 スクール (4歳～小1)			16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 最大4レーン使用		16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 最大4レーン使用	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 最大4レーン使用		16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 最大4レーン使用			16:30～17:30 キッズ 体育 スクール (小4～小6)			
18:00	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 最大4レーン使用			17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 最大4レーン使用	17:30～18:30 キッズ 体育 スクール (小2～)			17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 最大4レーン使用		17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 最大4レーン使用	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 最大4レーン使用		17:30～19:00 キッズ HIP HOP スクール						
19:00																			
20:00		19:00～19:40 ダンスエアロ 小野																	
21:00		19:55～20:35 ピラティス 小野																	

【新型コロナウイルス感染症予防対策 スタジオレッスンについて】  
 ◇恒常的に換気、除菌を実施中。◇ご参加にはマスク着用をお願いいたします。  
 ◇定員制のレッスンは、参加カードをフロントからお持ちになって下さい。

対象:4泳法  
各50m  
完泳できる方

第1週:クロール  
第2週:背泳ぎ  
第3週:平泳ぎ  
第4・5週:バタフライ

～レッスンプログラムについて～  
 【泳法レッスン】  
 初心者:キック・クロールを中心に水慣れ～泳ぎの基礎を習得するクラスです。  
 初 級:各泳法ごとに12.5Mをスムーズに泳ぐ事を目標としたクラスです。  
 中 級:各泳法ごとに25Mをスムーズに泳ぐ事を目標としたクラスです。  
**上 級:各泳法ごとに50Mがスムーズに完泳できる方を対象としたクラスです。**  
 スイムトレーニング:4泳法全て50m完泳ができる方が対象のクラスです。  
 距離を泳ぎこみ、泳力向上を目指します。

【初めてご参加される方向けのレッスン】  
 初心者マーク

赤枠・赤字が1月より内容変更となるレッスンです。  
 【その他】  
 ※プールA面:プールエリア奥(東側)から、8レーン分  
 B面:プールエリア手前(西側)から、5レーン分

※プール貸切利用について記載以外の団体利用がございます。  
 フロントにてご確認ください。

- [水色] :スイム系レッスン
- [青] :水中運動系レッスン
- [黄] :有酸素運動系レッスン
- [オレンジ] :トレーニング系レッスン
- [緑] :コンディショニング系レッスン
- [紫] :オリエント系レッスン