

2025年 4月～6月 レッスンスケジュール ヒルズ県南総合プール 管理者:セントラルスポーツ株式会社

	(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							休館日													
10:00				第1週目:クロール 第2週目:背泳ぎ 第3週目:平泳ぎ 第4・5週目:バタフライ						第1週目:クロール 第2週目:背泳ぎ 第3週目:クロール 第4・5週目:背泳ぎ										
11:00	10:30～11:00 アクアダンス 藤原		10:50～11:40 初心者エアロ 定員18名 菊地(和)	10:50～11:20 アクアウォーク 安藤	11:15～11:55 ボディメイク 定員18名 佐藤			10:30～11:00 アクアダンス 安藤		10:50～11:40 ボクシングEX 定員18名 菊地(和)	11:00～11:30 アクアエクササイズ 藤原	11:30～11:40 ズンバ 定員18名	11:10～11:40 アクアウォーク 八巻				10:00～11:00 チアダンス スクール (4歳～小2)			
12:00	11:10～11:40 ダイエットウォーク 藤原		11:50～12:20 チビボール 定員18名 菊地(和)	11:30～12:00 初級週替わり 進藤・安藤	12:05～12:55 ヨガ 定員18名 霧江			11:50～12:20 初級週替わり 安藤		11:50～12:20 コンディショニング 菊地(和)	11:40～12:10 ダイエットウォーク 藤原	11:40～12:30 パワーヨガ 定員18名 八巻				11:10～12:10 チアダンス スクール (小3～)				
13:00	11:50～12:20 水慣れ 藤原		12:10～12:40 中級週替わり 進藤					12:20～12:50 初級者 安藤												
14:00				第1週目:背泳ぎ 第2週目:クロール 第3週目:バタフライ 第4・5週目:平泳ぎ						12:30～13:20 ヨガ 定員18名 霧江						13:00～14:00 キッズ 体育 スクール (4歳～未就学児)				
15:00	コース一部 専用利用							コース一部 専用利用								14:00～15:00 キッズ 体育 スクール (小1～小3)				
16:00										15:30～16:30 キッズ スイミング スクール 1レーン使用 (4歳～未就学児)						15:00～16:00 キッズ 体育 スクール (小4～小6)				
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										
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										
19:00																				
20:00			19:00～19:50 ダンスエアロ 小野							19:00～19:50 パワー ヨガ 八巻						18:30～19:30 チアダンス スクール (中学生～)				
21:00			20:00～20:40 ピラティス 小野																	

 :スイム系レッスン
 :水中運動系レッスン
 :有酸素運動系レッスン
 :トレーニング系レッスン
 :コンディショニング系レッスン
 :オリエンタル系レッスン

～レッスンプログラム～

【水泳レッスン】
水慣れ：顔つけ、浮く、けのび、クロールのキックまで
初心者：息つきなしクロール10M
初 級：各泳法の12.5m完泳を目標
中 級：各泳法の25m完泳を目標
上 級：4泳法の25m完泳以上の方
ターン・スタート・ドリル練習

【レッスンを初めてのをご参加される方】

📍 初心者マーク

【その他】
◇定員制レッスンは参加カードをフロントよりスタジオへお持ち下さい。
◇プールA面：プールエリア奥(東側)
1レーン～8レーン分
B面：プールエリア手前(西側)
1レーン～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。受付機のホワイトボードにてご確認をお願いします。