

プールプログラムタイムテーブル

※7.8月はお休みになります。

2026年 4月改定

★スポーツセンター★

	月	火	水	木	金
10:30					
11:00	10:30~11:30 初めてスイム(クロール・背泳ぎ) フォーミング	10:40~11:40 ビギナー		10:40~11:40 シェイプスイム フォーミング	11:00~12:00 初めてスイム(クロール・背泳ぎ)
11:30	11:35~12:20 ウォーキング& アクアエクササイズI	11:45~12:30 ウォーキング& アクアエクササイズI	11:30~12:30 チャレンジクロール	11:45~12:00 ウォーキング	初めてスイム(バタフライ・平泳ぎ)
12:00				12:00~12:30 ジムスティック	
12:15					
<p>※4月1日以降は各レッスン担当はプール受付に掲示しております。 レッスン担当表のご確認をお願いいたします。</p>					
19:30					
20:00	19:30~20:15 ウォーキング& アクアエクササイズII		19:30~20:15 ウォーキング& アクアエクササイズII	19:30~20:15 リラックス&ウォーキング	
20:45	20:20~21:20 ビギナー	20:20~21:20 フォーミング	20:20~21:20 初めてスイム		20:20~21:20 シェイプスイム
21:30					

プールレッスン プログラム内容

<簡単プログラム>

レッスン名	時間	内容	強度
リラックス&ウォーキング	45分	水中ストレッチやヌードルを使って筋肉をほぐしたり、水中での歩き方を紹介するクラス	★
ウォーキング&アクアエクササイズⅠ	45分	水中を色々な動きでウォーキングし、音楽に合わせて楽しく水中運動をするクラス	★★
ウォーキング&アクアエクササイズⅡ	45分	水中ウォーキングと音楽のリズムに合わせて色々なバリエーションを組み合わせて水中運動を行うクラス ※様々な器具を使用してレッスンを実施します（ヌードル・アクアミットなど）	★★★
ジムスティック	30分	音楽のリズムに合わせて専用のスティックを使用し、様々な動きを組み合わせて水中運動を行うクラス	★★★★

<4泳法プログラム>

レッスン名	時間(分)	内容(練習量)	強度
チャレンジクロール	60	全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。 水慣れ(顔付け・もぐり・呼吸・けのび)～クロールを練習するクラス。	★
初めてスイム	60	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを中心に泳ぎの基礎を練習するクラス	★
ビギナー	60	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。(約400m～600m)	★★
フォーミング	60	ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。 「より楽に」を目標に指導員が選択した種目を練習するクラス。(約600m～800m)	★★
シェイプスイム	60	インターバル練習をしながら泳ぎのスキルアップを目指すクラス。 インターバル練習をしながら泳ぐ距離をのばし運動不足解消・脂肪燃焼を目的としたクラス。 ※50M泳げる方、4泳法を泳げる方(1200m以上)	★★★★