

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 9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 フォーミング	10:40~11:40 ビギナー トライシェイプ		10:40~11:40 フォーミング	
11:30					11:00~12:00 ビギナー フォーミング
12:00	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	
12:15				12:00~12:30 ジムスティック	
	※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。				
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 フォームスイム	20:20~21:20 シェイプスイム	20:20~21:20 フォーミング	20:20~21:20 ビギナー
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る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る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500m〜700m)	★★
フォームスイム	60	30分フォーミング練習後、30分インターバル練習をするクラス。 「より美しく」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)	★★
トライシェイプ	60	フォームスイムからワンランク上達したい方対象のクラス。 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。 ※25M〜50Mを泳げる方、4泳法を泳げる方(約700m〜900m)	★★★★
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)	★★★★★