

2026年1月 プールプログラム表

日曜日			月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
14:00 14:45	種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ	福田	10:15 10:30	水中歩行	魚住	10:30 11:15	泳力別レッスン 上級	杉本	10:15 10:30	水中歩行	加藤	11:00 11:45	みっちリアクア 20名	轟
15:00 15:45	アクアサイズ	管	10:30 10:50	かなづちさん教室	魚住	11:20 12:05	種目別レッスン 初級 1月背泳ぎ	杉本	10:30 11:00	泳力別レッスン 初心者初級	加藤	12:00 12:45	ハッピースイム初級	山森
16:00 16:30	SUPエクササイズ 10名	轟	11:00 11:45	みっちリアクア 20名	轟	12:15 12:45	アクアサイズ	魚住	10:15 11:00	泳力別レッスン 中上級	山森	12:00 12:45	ハッピースイム中級	杉本
17:00 18:00	エキスパート練習会	福嶋	12:00 12:30	シャキッと足腰	加藤	13:00 13:45	種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ	菅原	11:30 12:00	アクアサイズ	杉本	12:00 12:45	ハッピースイム上級	魚住
			12:35 12:55	ザ・マッスル	加藤	14:00 14:50	AQA-MAX水中運動療法 20名	遠藤	13:00 14:00	水泳レッスン (有料プログラム)	岸田	13:00 13:45	泳力別レッスン 初級	山森
			13:00 13:45	泳力別レッスン 初級	杉本	14:00 14:30	フィンスイム	菅原	13:15 13:45	脂肪燃焼運動	山森	13:00 13:45	泳力別レッスン 中級	平坂
			13:00 13:45	泳力別レッスン 中級	米澤	15:00 15:45	みっちリアクア	KOZUE	14:00 14:45	種目別レッスン 初級 1月平泳ぎ	松山	13:00 13:45	泳力別レッスン 上級	福嶋
			13:00 13:45	泳力別レッスン 上級	魚住	19:30 20:20	AQA-MAX水中運動療法 10名	遠藤	15:00 15:45	アクアサーキット	大竹	14:00 14:30	フィンスイム	魚住
			14:30 15:00	SUPエクササイズ 10名	轟	21:00 21:30	アクアサイズ	KOZUE	18:15 18:45	SUPヨガ 10名 (奇数週: Active 偶数週: Relax)	SACHI	15:00 15:30	アクアサイズ	杉本
			19:30 20:00	アクアサイズ	轟				19:00 20:15	日本泳法 (登録制・体験可)	金子	19:30 20:15	種目別レッスン 初級 1月平泳ぎ	田島
									20:20 21:05	泳力別レッスン 中上級	福田	20:30 21:00	SUPエクササイズ 10名	轟
									21:30 22:00	AQA-MAX水中運動療法 ショート 20名	遠藤	21:15 21:45	アクアサイズ	轟

金曜日

10:15 10:30	水中歩行	魚住
10:30 11:00	はじめてクロール	魚住
10:45 12:00	日本泳法 (登録制・体験可)	北川
12:00 12:30	背泳ぎ・クロールレッスン	川口
12:30 13:00	平泳ぎ・バタフライレッスン	川口
13:00 13:30	アクアサイズ	久慈
13:30 14:15	4泳法レッスン	魚住
15:00 15:45	みっちリアクア	大竹
19:00 19:30	泳力別レッスン初級	田島
19:30 20:00	アクアサイズ	田澤
20:00 20:45	種目別レッスン 初中級 1月背泳ぎ	田島

土曜日

10:15 11:00	泳力別レッスン 初級	大矢
10:15 11:00	泳力別レッスン 中級	小林
10:15 11:00	泳力別レッスン 上級	福田
11:05 11:35	アクアサイズ 20名	大谷
14:00 14:50	AQA-MAX水中運動療法 20名	遠藤
20:00 20:30	アクアサイズ	桜井

- ★ 1月1日(木)、2日(金)全館休館日。
- ★ 1月3日(土)はプログラム開催はございません。
- ★ 1月12日(月)は特別プログラムとなります。
- ★ のクラスは整理券が必要です。
- ★ 整理券はレッスン開始2時間前よりプールサイド「本日のプログラム表」よりお取りください。
- ★ 定員があるプログラムがございます。
- ★ 私服で整理券をお取りする事は出来ません。水着またはトレーニングウェアでお取りください。
- ★ 整理券を取る際はご本人様のみとなります。
- ★ 整理券は必ず返却してください。