成人レッスンプログラム　2026年　3月　2日～

月曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
9:00～9:25 ポールストレッチ 小山		9:00～9:50 水中歩行＆腰痛改善運動 勝又
		10:00～10:30 水なれ水泳 中谷
10:30～11:30 フラダンス 梅津		
	11:20～11:50 ハイドロトーン 勝又	11:05～12:00 初級水泳 井上
	12:05～12:50 アクアフローター（肩・膝） 勝又	中上級水泳 中谷
12:05～12:50 ヒーリングヨーガ 田中		
		13:00～14:00 リズム水泳 本成
13:30～13:55 水泳前の準備体操 山老	内容変更	
		14:00～15:00 初級水泳 山老
NEWレッスン		中上級水泳 鈴木和

火曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
9:00～9:25 かんたん筋トレ 中谷		9:00～9:50 水中歩行＆ソフトアクアダンス 大和地
10:00～10:45 リンパビクス 中村		10:00～10:30 水なれ水泳 宇津木
10:55～11:40 エアロ初級 鈴木美		
	11:55～12:35 アクアダンス 鈴木美	11:30～12:30 はじめて平泳ぎ
	12:40～13:25 アクアフローター（腰・股関節） 勝又	はじめてバタフライ 宇津木
13:30～13:55 水泳前の準備体操 大和地		
NEWレッスン	14:00～14:30 水中歩行 井上	14:00～15:00 初級水泳 大和地
	14:30～14:45 ソフトアクアダンス 井上	中上級水泳 中谷

水曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
9:00～9:25 青竹体操 大和地		9:00～9:50 水中歩行＆肩こり改善運動 宇津木
10:00～10:45 ヒーリングヨーガ 田中		
10:55～11:40 ピラティス 田中		11:30～12:30 初級水泳 宇津木
12:10～12:40 ダンベルエクササイズ 勝又	12:50～13:30 アクアダンス 井上	
レッスン内容変更		14:00～15:00 レベルアップコース【中級以上】 宇津木

木曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
9:00～9:25 リズム体操 勝又		9:00～9:50 水中歩行＆体幹シェイプ 宇津木
		10:00～10:30 水なれ水泳 宇津木
10:15～11:00 太極拳 小野		
		11:05～12:00 初級水泳 宇津木
11:10～11:55 エアロ初級 廣岡		中上級水泳 井上
	サブプール	
	12:15～12:45 アクアZUMBA 小川	
NEWレッスン	12:50～13:35 アクアフローター（腰・股関節） 小川	13:00～14:00 リズム水泳 本成
13:30～13:55 水泳前の準備体操 山老		
	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 山老
	14:30～14:45 腰痛改善運動 勝又	レベルアップ（中級以上） 高橋

金曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
9:00～9:25 ウェーブストレッチ 鈴木良		9:00～9:50 水中歩行＆浮棒ソフトダンス 小川
		10:00～10:30 水なれ水泳 大和地
10:30～11:15 ZUMBA 小川		
	11:30～12:00 ダンベルアクア 宇津木	11:05～12:00 初級水泳 山老
12:05～12:50 健康ヨガ 田中	12:10～12:55 アクアフローター（肩・膝） 宇津木	中上級水泳 大和地
13:00～13:30 ボディシェイプ 勝又		
内容変更		
	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和
	14:30～14:45 肩こり改善運動 勝又	中上級水泳 山老

土曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
10:10～10:55 バレエ 市村		
11:05～11:50 かんたんジャズダンス 市村		
	12:20～12:50 浮棒ダンス 小川	

日曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
	隔週で変更有【 別紙参照 】	
スタジオ（隔週で変更）		
10:15～11:00 青竹エクササイズ 鈴木美	エアロ初級 田中	
11:10～11:55 エアロ初級 鈴木美	ピラティス 田中	
	12:30～13:00 アクアダンス 山老	
		13:10～14:10 初中級水泳 久保田

熱中症予防のためにも、こまめな水分補給をお願いします【のどが渇く前に】

レッスン参加前には血圧測定をし、記入をしてコーチにファイル提出をお願いします【安全確認の為】

月曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
19:10～19:20 10 トレ 山老		
19:30～20:15 エアロ初級 鈴木美		
	20:30～21:10 アクアダンス 鈴木美	20:30～21:30 初・上級水泳 山老

火曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
19:15～20:00 ボディシェイプ45 勝又		
	20:00～20:30 ハイドロトーン 久保田	
		20:30～21:30 中上級水泳 久保田

水曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
19:10～19:20 10 トレ 鈴木美		
19:30～20:15 ステップエアロ 鈴木美		
	20:30～21:00 ダンベルアクア 鈴木美	

木曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
19:30～20:15 ZUMBA 小川		
	20:00～20:30 浮棒体操 山老	
		20:30～21:30 中上級水泳 敦賀

金曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
19:15～20:00 ダンベルエアロ 鈴木美		
	20:20～21:00 アクアダンス 鈴木美	

どちらかのみの参加とする（アクアダンスから水泳教室への移動は不可）

土曜日

スタジオ	サブプール	メインプール
	19:30～20:00 ハイドロトーン 勝又	
		20:00～21:00 中上級水泳 敦賀

日曜日

日曜日　営業終了 17:00

レッスン参加前には血圧測定をし、記入をしてコーチにファイル提出をお願いします【安全確認の為】

発行日 ： 2026年2月21日(土)