《海浜公園水泳プール　レッスンプログラム》 2025年7月～9月

火曜日

プール		多目的
白抜きレッスン名	＝	無料レッスン
白抜きレッスン名	＝	映像レッスン
10:30～11:15 アクアビクス 坂根	フリー遊泳	●10:30～11:10 シンプルエアロ 植松
11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子		11:20～12:00 ヨーガ 植松
12:45～13:15 初級バタフライ 本田		12:20～12:50 リラックスヨガ 西八條
13:25～13:55 中級背泳ぎ 本田		13:00～13:30 フラエクササイズ
		13:40～15:10 機能改善 ストレッチ 有料・予約制
15:15～16:20 キッズスイミング 幼児 赤～オレンジ		15:30～16:30 体育 4歳～6歳
16:20～17:25 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺		16:30～17:30 体育 4歳～小学3年
17:30～18:35 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒		17:30～18:30 体育 小学1年～小学6年
18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒		●19:10～19:50 Lati Lati 【LIVE】
19:45～20:15 ★初級水泳		20:00～20:40 パワーヨガ

生配信

水曜日

プール		多目的
10:30～11:30 大人水泳教室	フリー遊泳	10:15～10:55 ピラティス 三浦
11:45～12:30 アクアビクス 福永		11:00～11:40 ヨーガ 三浦
12:45～13:15 初級平泳ぎ 本田		11:50～12:20 ウエストライン
13:25～13:55 中級クロール 本田		12:30～12:50 肩こり予防改善
		13:15～14:30 60歳以上の 体操教室
15:15～16:20 キッズスイミング 幼児 赤～オレンジ		15:30～16:30 体育 4歳～6歳
16:20～17:25 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺		16:30～17:30 体育 4歳～小学3年
17:30～18:35 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒		17:30～18:30 体育 小学1年～小学6年
18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒		19:05～19:25 ストレッチ 森
19:45～20:15 初級バタフライ		●19:35～20:15 ZUMBA 森

木曜日

プール		多目的
10:30～11:00 アクアビクス 門	フリー遊泳	10:15～10:45 ﾎﾟｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ 佐藤
11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子		10:55～11:20 お腹シェイプ 佐藤
12:45～13:15 初級クロール 本田		●11:30～12:15 ZUMBA 門
13:25～13:55 中級バタフライ 本田		12:30～13:30 バレエスクール 【初級】
		13:50～14:30 スムース＆ ヒーリング
15:15～16:20 キッズスイミング 幼児 赤～オレンジ		15:30～16:30 体育 4歳～6歳
16:20～17:25 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺		16:30～17:30 体育 4歳～小学3年
17:30～18:35 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒		17:30～18:30 体育 小学1年～小学6年
18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒		19:30～19:50 お腹シェイプ 横山
19:00～20:30 トライアスロン スクール		19:55～20:15 リラクゼーション 横山

金曜日

プール		多目的
10:30～11:30 大人水泳教室	フリー遊泳	10:30～11:30 バレエスクール 【中級】
11:45～12:15 アクアウォーク 深見		●11:50～12:30 シンプルエアロ
12:45～13:15 初級背泳ぎ 本田		12:50～13:30 ポール 由良
13:25～13:55 中級平泳ぎ 本田		13:40～14:20 ウェーブストレッチ 由良
15:15～16:20 キッズスイミング 幼児 赤～オレンジ		15:45～16:30 チアダンス 年中・年長
16:20～17:25 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺		16:45～17:45 チアダンス 小学1年～小学3年
17:30～18:35 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒		17:45～18:45 チアダンス 小学4年～小学6年
18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒		19:10～19:50 ピラティス
19:45～20:15 ★中級水泳		20:00～20:40 ヨガ

土曜日

プール		多目的
8:45～9:50 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒	フリー遊泳	9:00～10:00 体育 小学1年～小学6年
10:15～11:15 6ヶ月～3歳 親子		10:00～11:00 体育 4歳～小学3年
11:25～12:30 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺		11:00～12:00 体育 4歳～年長
12:30～13:35 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺		12:45～13:25 ヨガ 村瀬
13:35～14:40 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒		13:35～14:15 ファンクショナル コンディショニング 村瀬
16:00～16:45 マスターズ		●14:30～15:10 シンプルエアロ
		15:30～17:30 キッズバレエ教室

日曜日

プール		多目的
9:45～10:15 ﾌﾟｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ 坂根	フリー遊泳	10:15～10:55 機能改善 ＆ピラティス 三浦
11:30～12:30 マスターズフリー 【1コース】		ヨーガ 11:05～11:45 三浦
夏場大変込み合う為、レッスン中止		12:00～12:40 太極拳 樹下
		※時間変更 13:15～13:55 機能改善ヨガ 村瀬
		14:10～14:50 ﾊﾞﾚｴｴｸｻｻｲｽﾞ 谷崎
		15:30～16:30 キッズイベント

【レッスンの参加方法】
プールのレッスンは採暖室前のコースで行います。時間までにお入りください。
多目的室のレッスンは開始30分前から整理券を配りますので受付にお越しください。

【レッスンの注意事項】
都合によりレッスン、担当者等が変更・中止になる場合がございます。
お客様の体調管理や安全のため、途中の入退場はお控えください。
無料プログラムは16歳以上のお客様が対象です。
□ 黒字は有料プログラムです。参加をご希望の方は受付で入会手続きをお願いします。
▶は映像レッスンです。
時間の横の〇印は靴が必要なレッスンです。上履きをご持参ください。
☆印のスイムレッスンは週によって種目が変わります。
1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ、5週目クロール
祝日の場合、18:00以降の無料レッスンはございません。