

《海浜公園水泳プール レッスンプログラム》 2025年11月～12月

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室
レッスン名	無料レッスン										
レッスン名	映像レッスン							8:45～9:50 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒	9:00～10:00 体育 小学1年～6年		
レッスン名	有料レッスン								10:00～11:00 体育 4歳～小学3年		
								10:15～11:15 6ヶ月～3歳 親子	11:00～12:00 体育 4歳～年長		
10:30～11:15 アクアビクス 坂根	●10:30～11:10 シンプルエアロ 植松	10:30～11:30 大人水泳教室	10:15～10:55 ピラティス 三浦	10:30～11:00 アクアビクス 門	10:15～10:45 ホールエクササイズ 佐藤	10:30～11:30 大人水泳教室	10:30～11:30 バレエスクール 【中級】			10:15～10:55 機能改善 &ピラティス 三浦	
			11:00～11:40 ヨーガ 三浦		10:55～11:20 お腹シェイプ 佐藤						
11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子	11:20～12:00 ヨーガ 植松			11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子	●11:30～12:15 ZUMBA 門			11:25～12:30 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺		11:30～12:30 マスタースフリー ～10名【1コース】 11名～【2コース】	ヨーガ 11:05～11:45 三浦
	12:20～12:50 リラックスヨガ 西八條	11:45～12:30 アクアビクス 福永	11:50～12:20 ビューティー シリーズ			11:45～12:15 アクアウオーク 深見	●11:50～12:30 シンプルエアロ				12:00～12:40 太極拳 樹下
12:45～13:15 初級背泳ぎ 本田		12:45～13:15 初級バタフライ 本田	12:30～12:50 メディカル シリーズ	12:45～13:15 初級平泳ぎ 本田	12:30～13:30 バレエスクール 【初級】	12:45～13:15 初級クロール 本田	12:50～13:30 ボール 由良	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		
13:25～13:55 中級平泳ぎ 本田	13:00～13:30 フラエクササイズ	13:25～13:55 中級背泳ぎ 本田		13:25～13:55 中級クロール 本田		13:25～13:55 中級バタフライ 本田		13:35～14:15 ファンクショナル コンディショニング 村瀬		13:15～13:55 機能改善ヨガ 村瀬	
			13:15～14:30 60歳以上の 体操教室		13:50～14:30 スムーズ& ヒーリング		13:40～14:20 ウェーブストレッチ 由良	13:35～14:40 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒			
									●14:30～15:10 シンプルエアロ	14:10～14:40 初めてスイム	14:10～14:50 バレエクササイズ 谷崎
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	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	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	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	16:00～16:45 マスタース	15:30～17:30 キッズバレエ教室		バレエクササイズ 【有料】
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	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	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	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	17:30～18:30 体育 小学1年～6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～6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～6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 Lati Lati 【生配信】	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	18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒	19:00～19:30 トライアスロン	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			
			●19:35～20:15 ZUMBA 森	19:30～20:30 トライアスロン スクール	19:30～19:50 お腹シェイプ 横山			20:00～20:40 ヨガ			
19:45～20:15 ★中級水泳	20:00～20:40 パワーヨガ	19:45～20:30 マスタース (初級・中上級)			19:55～20:15 リラクゼーション 横山	19:45～20:30 フィンスイム					

【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○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。