

《海浜公園水泳プール レッスンプログラム》 2026年1月～3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										
レッスン名	有料レッスン										
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 機能改善 &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】	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	9:45~10:15 プールエクササイズ 坂根	9:30~11:30 キッズイベント
11:30~12:30 6ヶ月~3歳 親子	11:20~12:00 ヨガ 植松	11:45~12:30 アクアビクス 福永	11:00~11:40 ヨガ 三浦	11:30~12:30 6ヶ月~3歳 親子	●11:30~12:15 ZUMBA 門	11:45~12:15 アクアウォーク 深見	●11:50~12:30 シンプルエアロ	10:15~11:15 6ヶ月~3歳 親子	10:00~11:00 体育 4歳~小学3年	11:00~12:00 体育 4歳~年長	11:30~12:30 マスターズフリー ~10名【1コース】 11名~【2コース】
12:45~13:15 初級背泳ぎ 本田	12:20~12:50 リラックスヨガ 西八條	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	11:25~12:30 キッズスイミング 3歳~小学生 赤~紺	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	12:00~12:40 太極拳 樹下
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	13:15~14:30 60歳以上の 体操教室	13:25~13:55 中級クロール 本田	13:50~14:30 スムース& 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	13:35~14:15 ファンクショナル コンディショニング 村瀬	14:10~14:40 初めてスイム	13:15~13:55 機能改善ヨガ 村瀬	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 マスターズ	●14:30~15:10 シンプルエアロ	14:50~15:20 ★ワンポイント水泳	15:30~17:30 キッズバレエ教室
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	17:45~18:45 チアダンス 小学4年~小学6年	【レッスンの参加方法】	【レッスンの参加方法】	
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	17:30~18:35 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	【レッスンの注意事項】	【レッスンの注意事項】	
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	19:30~19:50 お腹シェイプ 横山	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	19:10~19:50 ピラティス	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。	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。	
19:45~20:15 ★中級水泳	20:00~20:40 パワーヨガ	19:45~20:30 マスターズ (初級・中上級)	19:45~20:30 ZUMBA 森	19:30~20:30 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	19:45~20:30 フィンスイム	20:00~20:40 ヨガ	19:45~20:30 フィンスイム	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。	時間の横の○印は靴が必要なレッスンです。 ☆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。	