

《海浜公園水泳プール レッスンプログラム》 2026年10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	9:45～10:15 プールエクササイズ 坂根	9:30～10:30 体育 4歳～年長
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】	10:15～11:15 6ヶ月～3歳 親子	10:00～11:00 体育 4歳～小学3年		10:30～11:30 体育 小学1年～6年
	11:20～12:00 ヨーガ 植松		11:00～11:40 ヨーガ 三浦		10:55～11:20 お腹シェイプ 佐藤				11:00～12:00 体育 3歳～年長	11:30～12:30 マスターズフリー	
11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子		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	11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子	●11:30～12:15 ZUMBA 門	11:45～12:15 アクアウォーク 井場元	●11:50～12:30 シンプルエアロ	11:25～12:30 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺			12:00～12:40 太極拳 樹下
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	12:45～13:15 初級クロール 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 初級背泳ぎ 本田		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 中級バタフライ 本田		13:25～13:55 中級クロール 本田	12:50～13:30 ボール 由良	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 3歳～年長	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 3歳～年長	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 3歳～年長	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	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				
17:30～18:35 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	18:30～19:30 体育 小・中学生 (6級以上)	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			
19:45～20:15 ★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)	●20:00～20:30 X-CORE FIGHTING 【生配信】	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				

【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。