

2026年10月～12月 成人レッスンスケジュール（朝）

9:30	月		火		水		木		金		9:30
	フリーレーン		フリーレーン		フリーレーン		フリーレーン		フリーレーン		
10:00	中級	フリーレーン	初級	フリーレーン	初級	フリーレーン	アクア カーディオ 10:10～ 10:55 友田	フリーレーン	中級	フリーレーン	10:00
	平泳ぎ		バタフライ		背泳ぎ				クロール		
11:00	小正		猪野		鈴木				猪野		11:00
	初級	フリーレーン	初級	フリーレーン	中級	フリーレーン	初級	フリーレーン	上級	スキルアップ	
	クロール		平泳ぎ		バタフライ		平泳ぎ		バタフライ		
12:00	小正		宮竹		鈴木		川藤		宮竹		12:00
	上級	スキルアップ	中級	フリーレーン	上級	アクア ウォーキング 12:10～ 12:55 宮竹	中級	上級	初級	トレーニング	
	バタフライ		クロール		平泳ぎ		背泳ぎ		背泳ぎ		
13:00	小正		猪野		鈴木		川藤		宮竹		13:00
	小林		宮竹				松澤		猪野		

【レッスンご参加にあたって】

- ・指輪・ピアス・ネックレス等のアクセサリ類及び眼鏡は、安全上必ず外してご利用ください。
- ・健康面への影響を考慮して、レッスンへの参加はレッスン開始15分までとさせていただきます。
- ・準備体操・ウォーミングアップをしっかりと行ってからレッスンにご参加ください。
- ・急遽、レッスン担当者やレッスン内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ・皆様が安全で快適にご利用頂けるよう、譲り合ってのご利用をお願い致します。
- ・ウェアラブル端末をご使用の際は「水中用力バー」の着用をお願いいたします。
- ・フリーレーンはイベントを実施する場合、ご利用できない場合がございます。
利用できない場合は事前にお知らせいたします。
- ・混雑時緩和のため、13:10までプールエリアを利用できます。
13:15までにプールエリアの退館にご協力ください。

お問い合わせはこちら▶



2026年10月～12月 成人レッスンスケジュール（朝）

プログラム名および対象	プログラム概要	プログラム名および対象	プログラム概要
初級 - 初めて水泳を習われる方 4種目の泳ぎを覚えたい方 25M泳げるようになりたい方	泳ぎの基礎から練習するクラスです。 25M続けて泳ぐことを目標とします。 1レッスン400M前後泳ぎます。	アクアウォーキング - 生活習慣病を予防したい方 - 脂肪燃焼したい方 - バランス力を身につけたい方	バランスよく体重移動ができるように、前・後ろ・横など歩く方向を変えたり、歩幅や歩く速さを変化させたりと様々な水中歩行を楽しめます。 水に慣れていない方でも安心してご参加いただけます。
中級 4種目で25M泳げる方 - フォーム改善を行いたい方 25M以上泳げるようになりたい方	4泳法の改善を行うクラスです。 初級で基礎を身につけた方や、25mは泳げるけれどまだ自信がない方でも安心して参加できます。 1レッスン400M～600M泳ぎます。	アクアカーディオ - 音楽を楽しみたい方 - 脂肪燃焼したい方 - ストレス発散したい方	音楽に合わせて水の中でのダンスを楽しめます。 さまざまな動作と有酸素運動により、心肺持久力やバランス力向上などの効果がのぞめます。 水の浮力によって動作も行いやすくなるため、苦手意識がある方でも安心してご参加いただけます。
上級 4種目で25M泳げる方 - フォーム改善を行いたい方 50M泳げるようになりたい方	4泳法のフォームをさらに磨くことに重点を置きます。 無駄な力を使わず、より効率よく、美しく泳ぐための細かい技術を学べるクラスです。 1レッスン600M～800M泳ぎます。	【レッスンご参加にあたって】 - 指輪・ピアス・ネックレス等のアクセサリー及び眼鏡は、安全上必ず外してご利用ください。 - 健康面への影響を考慮して、レッスンへの参加はレッスン開始15分までとさせていただきます。 - 準備体操・ウォーミングアップをしっかりと行ってからレッスンにご参加ください。 - 急遽、レッスン担当者やレッスン内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。 - 皆様が安全で快適にご利用頂けるよう、譲り合ってのご利用をお願い致します。 - ウェアラブル端末をご使用の際は「水中用力バー」の着用をお願いいたします。 - フリーレーンはイベントを実施する場合、ご利用できない場合がございます。 利用できない場合は事前にお知らせいたします。 - 混雑時緩和のため、13:10までプールエリアを利用できます。 13:15までにプールエリアの退館にご協力ください。	
トレーニング - 体力をつけたい方 - マスターズなどの大会を目指す方 - 運動習慣を身につけたい方	「より速く、美しく泳ぎたい」「競技スキルを磨きたい」そんな方に向けたクラスです！ 様々なトレーニングを行ないながら効率的な泳ぎ方を学びます。 マスターズへチャレンジしたい方、健康維持を目的にしたい方にも最適です。 1レッスン1000M以上泳ぎます。		
スキルアップ - テクニックを向上させたい方 - 泳法を含む技術を向上させたい方 - 無駄のない動きで効率よく泳ぎたい方	初めての方も、そうでない方もご参加いただけます。 4泳法のフォームを細かく修正し、水の抵抗を減らして効率よく泳ぐコツを学びます。水中スタートや浮き上がり・ターンの動作も重点的に練習し、よりスムーズで無駄のない泳ぎを目指します。		