

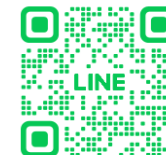
# 2026年7月～9月 成人レッスンスケジュール（朝）

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 ウォーキング 10:10～ 10:55	フリーレーン	中級	フリーレーン	9:30
	背泳ぎ		クロール		バタフライ		友田		平泳ぎ		10:00
11:00	小正	フリーレーン	猪野	フリーレーン	鈴木	フリーレーン	初級	フリーレーン	猪野	フリーレーン	11:00
	初級		初級		上級		中級		背泳ぎ		上級
	平泳ぎ	フリーレーン	背泳ぎ	フリーレーン	バタフライ	フリーレーン	白幡	フリーレーン	クロール	フリーレーン	
	小正		宮竹		猪野		鈴木		背泳ぎ		宮竹
12:00	上級	スキルアップ	中級	フリーレーン	上級	フリーレーン	中級	フリーレーン	初級	フリーレーン	12:00
	クロール		平泳ぎ		トレーニング		背泳ぎ		バタフライ		平泳ぎ
	小正	スキルアップ	宮竹	フリーレーン	猪野	フリーレーン	安枝	フリーレーン	猪野	フリーレーン	13:00
13:00	小林		宮竹		猪野		鈴木		安枝		安枝

## 【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7月～9月 成人レッスンスケジュール

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
<b>初級</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>初めて水泳を習われる方</li> <li>4種目の泳ぎを覚えたい方</li> <li>25M泳げるようになりたい方</li> </ul>	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。	<b>アクアウォーキング</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病を予防したい方</li> <li>脂肪燃焼したい方</li> <li>バランス力を身につけたい方</li> </ul>	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。
<b>中級</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4種目で25M泳げる方</li> <li>フォーム改善を行いたい方</li> <li>25M以上泳げるようになりたい方</li> </ul>	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。	<b>アクアカーディオ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>音楽を楽しみたい方</li> <li>脂肪燃焼したい方</li> <li>ストレス発散したい方</li> </ul>	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。
<b>上級</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4種目で25M泳げる方</li> <li>フォーム改善を行いたい方</li> <li>50M泳げるようになりたい方</li> </ul>	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。	<b>【レッスンご参加にあたって】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>ウェアラブル端末をご使用の際は「水中用カバー」の着用をお願いいたします。</li> </ul>	
<b>トレーニング</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>体力をつけたい方</li> <li>マスターズなどの大会を目指す方</li> <li>運動習慣を身につけたい方</li> </ul>	「より速く、美しく泳ぎたい」「競技スキルを磨きたい」 様々なトレーニングをし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、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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	
<b>スキルアップ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>テクニックを向上させたい方</li> <li>泳法を含む技術を向上させたい方</li> <li>無駄のない動きで効率よく泳ぎたい方</li> </ul>	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。		