

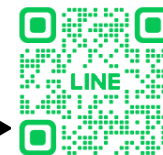
# 2025年10月～12月 成人レッスンスケジュール

|       |        |        |        |        |                                       |        |                                        |        |        |        |       |
|-------|--------|--------|--------|--------|---------------------------------------|--------|----------------------------------------|--------|--------|--------|-------|
| 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     |        | 初級     |        | 中級                                    |        | アクア<br>ウォーキング<br>10:10～<br>10:55<br>友田 |        | スキルアップ |        | 10:00 |
|       | バタフライ  |        | 平泳ぎ    |        | 平泳ぎ                                   |        |                                        |        |        |        |       |
| 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 | 友田                                     | フリーレーン | 猪野     | フリーレーン | 11:00 |
|       | 上級     |        | 中級     |        | 初級                                    |        | 初級                                     |        | 中級     |        |       |
|       | 平泳ぎ    |        | クロール   |        | バタフライ                                 |        | 背泳ぎ                                    |        | 背泳ぎ    |        |       |
| 12:00 | 小正     |        | 猪野     |        | 鈴木                                    |        | 豊島                                     |        | 猪野     |        | 12:00 |
|       | 初級     |        | 上級     |        | アクア<br>カーディオ<br>12:10～<br>12:55<br>安枝 | 上級     | 中級                                     | 上級     | 初級     |        |       |
|       | クロール   | トレーニング | バタフライ  | スキルアップ |                                       | 背泳ぎ    | 平泳ぎ                                    | クロール   | バタフライ  | トレーニング |       |
| 13:00 | 小正     | 安枝     | 猪野     | 平島     | 安枝                                    | 鈴木     | 豊島                                     | 小林     | 松澤     | 猪野     | 13:00 |

## 【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▶



# 2025年10月～12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><br><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。<br>25M続けて泳ぐことを目標とします。<br>1レッスン400M前後泳ぎます。                                                                            | <b>アクアウォーキング</b><br><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みます。<br>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><br><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。<br>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。<br>1レッスン400M～600M泳ぎます。                                                | <b>アクアカーディオ</b><br><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みます。<br>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><br><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。<br>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。<br>1レッスン600M～800M泳ぎます。                                            | <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                   |
| <b>トレーニング</b><br><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」<br>「競技スキルを磨きたい」 そんな方に向けたクラスです！<br>様々なトレーニングを行いながら、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。<br>1レッスン1000M以上泳ぎます。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                   |
| <b>スキルアップ</b><br><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。<br>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。                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                   |
|                                                                                                                                      |                                                                                                                                        | <b>【フリーレーンご利用にあたって】</b><br><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類及び眼鏡は、安全上必ず外してご利用ください。</li> <li>準備体操・ウォーミングアップを行ってからご利用ください。</li> <li>ビート板・ブルブイを全レーンにて使用できます。</li> </ul> ※ただし、全体のご利用状況により、制限をさせて頂く場合もあります。予めご了承ください。<br><ul style="list-style-type: none"> <li>気分が悪くなるなど、体調不良が起きた場合には、お近くの監視員までお申し出ください。</li> <li>プールへの飛び込みは禁止となります。</li> <li>逆行は危険ですので、おやめください。</li> <li>ターンをする際には、他のお客様と接触がないよう、十分注意してください。</li> <li>すれ違いの際には、十分ご注意ください。</li> <li>プール内では、スタッフの指示に従い他の利用者のご迷惑になるような行為はご遠慮ください。</li> <li>皆様が安全で快適にご利用いただけるよう、譲り合ってのご利用をお願いいたします。</li> </ul> |                                                                                                                   |

月 小正コーチ



得意な種目：クロール

泳ぎ方でわからないことが  
ありましたら  
いつでも声をかけてください！

火 平島コーチ



得意な種目：背泳ぎ

ベビーから水泳を続けており  
生まれてからずっとプールにいます！  
プールでやったことのないこと  
チャレンジしてみることに  
ワクワクしながら一緒に頑張りましょう！

水 鈴木コーチ



得意な種目：クロール

楽しく泳ぎましょう！  
よろしくお願いします！

木 豊島コーチ



得意な種目：クロール

無理のない安心できる指導を  
心がけています。泳ぐことが楽しく、  
毎日の元気につながるように  
一緒にマイペースで続けていきましょう！！

木 小林コーチ



得意な種目：クロール

皆さんに美しく泳いで頂くための  
ちょっとしたコツを伝える  
レッスンを心がけています。  
泳ぎのみならず、ターンなどの  
練習も取り入れていきます！

パーソナル

## 成人水泳担当コーチ紹介

火 猪野コーチ



得意な種目：クロール・バタフライ

キレイに泳ぐにも速く泳ぐにも  
正しい体の使い方が重要です！  
一緒にじっくり身に付けていきましょう！

パーソナル

金

月 安枝コーチ



得意な種目：背泳ぎ・クロール

チャレンジを楽しみましょう！  
感覚を研ぎ澄ましてご自身の身体を  
コントロールしていきましょう！  
アクアカーディオもお待ちしてます♪

パーソナル アクアカーディオ

水

松澤コーチ



得意な種目：平泳ぎ

運動不足の解消や健康維持を目的とした方にも  
水泳は最適なスポーツです！  
正しいフォームを身に付けることで、効率よく  
長く続けられる泳ぎを一緒に身に付けていきましょう！

金

友田コーチ



ご自身の動作のクセをチェック  
しながら美姿勢を目指して  
ウォーキングを楽しみましょう！

アクアウォーキング

木