

# 《海浜公園水泳プール レッスンプログラム》 2025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	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的
白抜きレッスン名	=	無料レッスン									
白抜きレッスン名	=	映像レッスン									
10:30～11:15 アクアピクス 坂根 綾	●10:30～11:10 シンプルエアロ 植松 弘美	10:30～11:30 大人水泳教室	10:15～10:55 ピラティス 三浦 由佳	10:30～11:00 アクアピクス 門 由香理	※時間変更 10:15～10:45 ポールエクササイズ 佐藤 亜也子	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～小学6年	9:45～10:15 プールエクササイズ 坂根 綾	10:15～10:55 機能改善 &ピラティス 三浦 由佳
11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子	11:20～12:00 ヨガ 植松 弘美	11:45～12:30 アクアピクス 福永 純子	11:00～11:40 ヨガ 三浦 由佳	11:30～12:30 6ヶ月～3歳 親子	●11:30～12:15 ZUMBA 門 由香理	●11:50～12:30 シンプルエアロ	●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	11:00～12:00 体育 4歳～年長	11:30～12:30 マスターズフリー 【1コース】	11:05～11:45 ヨガ 三浦 由佳
12:45～13:15 初級平泳ぎ 本田 ゆきえ	12:20～12:50 リラックスヨガ 西八條 紗弥佳	12:45～13:15 初級クロール 本田 ゆきえ	●11:50～12:30 Lati Lati	12:45～13:15 初級背泳ぎ 本田 ゆきえ	12:30～13:30 バレエスクール 【初級】	12:45～13:15 初級バタフライ 本田 ゆきえ	12:30～13:35 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 真澄	12:00～12:40 太極拳 樹下 律子	※時間変更
13:25～13:55 中級クロール 本田 ゆきえ	13:00～13:40 フラダンス 高木 恵子	13:25～13:55 中級バタフライ 本田 ゆきえ	12:35～13:05 からだアクティブ	13:25～13:55 中級平泳ぎ 本田 ゆきえ		13:25～13:55 中級背泳ぎ 本田 ゆきえ	12:50～13:30 ポール 由良 幸恵	※時間変更	13:35～14:15 ファンクショナル コンディショニング 村瀬 真澄	13:15～13:55 機能改善ヨガ 村瀬 真澄	13:15～13:55 機能改善ヨガ 村瀬 真澄
	13:50～14:30 スムーズ& ヒーリング		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	※時間変更	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 真澄	※時間変更	13:15～13:55 機能改善ヨガ 村瀬 真澄
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 キッズスイミング 幼児 赤～オレンジ		15:30～16:30 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		14:10～14:40 初めてスイム	●14:10～14:50 シンプルエアロ
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 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺		16:30～17:30 キッズスイミング 3歳～小学生 赤～紺		16:00～16:45 マスターズ		※時間変更	14:50～15:20 ★ワンポイント水泳
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～小学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		17:30～18:35 キッズスイミング 小・中学生 赤～黒		16:45～17:45 チアダンス 小学1年～小学3年		●14:30～15:10 シンプルエアロ	15:00～15:40 スムーズ& ヒーリング
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 【LIVE】	18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒		18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒		18:30～19:35 ジュニアスイミング 小・中学生 水色・黒		17:45～18:45 チアダンス 小学4年～小学6年		15:30～16:30 キッズイベント	●15:50～16:30 Lati Lati
19:45～20:15 ★初級水泳	20:00～20:40 パワーヨガ	19:45～20:15 初級バタフライ	19:05～19:25 ストレッチ 森 聡美	19:00～20:30 トライアスロン スクール		19:30～19:50 お腹シェイプ 横山 修		19:10～19:50 ピラティス			
			●19:35～20:15 ZUMBA 森 聡美			19:55～20:15 リラクゼーション 横山 修		20:00～20:40 ヨガ			

生配信

【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。  
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。  
映像レッスン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。