

2025年1月 プールプログラム表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
-----	-----	-----	-----	-----

<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>14:00</td><td>種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール</td><td>プール スタッフ</td></tr> <tr><td>14:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00</td><td>アクアサイズ</td><td>管</td></tr> <tr><td>15:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16:00</td><td>SUPエクササイズ 10名</td><td>轟</td></tr> <tr><td>16:30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17:00</td><td>エキスパート練習会</td><td>福嶋</td></tr> <tr><td>18:00</td><td></td><td></td></tr> </table>	14:00	種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール	プール スタッフ	14:45			15:00	アクアサイズ	管	15:45			16:00	SUPエクササイズ 10名	轟	16:30			17:00	エキスパート練習会	福嶋	18:00			<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10:15</td><td>水中歩行</td><td>魚住</td></tr> <tr><td>10:30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10:30</td><td>かなづちさん教室</td><td>魚住</td></tr> <tr><td>10:50</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:00</td><td>みっちりアクア 20名</td><td>轟</td></tr> <tr><td>11:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:00</td><td>シャキッと足腰</td><td>加藤</td></tr> <tr><td>12:30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:35</td><td>ザ・マッスル</td><td>加藤</td></tr> <tr><td>12:55</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:00</td><td>泳力別レッスン 初級</td><td>川口</td></tr> <tr><td>13:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:00</td><td>泳力別レッスン 中級</td><td>米澤</td></tr> <tr><td>13:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:00</td><td>泳力別レッスン 上級</td><td>魚住</td></tr> <tr><td>13:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14:30</td><td>SUPエクササイズ 10名</td><td>轟</td></tr> <tr><td>15:00</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19:30</td><td>アクアサイズ</td><td>轟</td></tr> <tr><td>20:00</td><td></td><td></td></tr> </table>	10:15	水中歩行	魚住	10:30			10:30	かなづちさん教室	魚住	10:50			11:00	みっちりアクア 20名	轟	11:45			12:00	シャキッと足腰	加藤	12:30			12:35	ザ・マッスル	加藤	12:55			13:00	泳力別レッスン 初級	川口	13:45			13:00	泳力別レッスン 中級	米澤	13:45			13:00	泳力別レッスン 上級	魚住	13:45			14:30	SUPエクササイズ 10名	轟	15:00			19:30	アクアサイズ	轟	20:00			<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10:30</td><td>泳力別レッスン 上級</td><td>久慈</td></tr> <tr><td>11:15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:20</td><td>種目別レッスン 初級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール</td><td>久慈</td></tr> <tr><td>12:05</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:15</td><td>アクアサイズ</td><td>魚住</td></tr> <tr><td>12:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:00</td><td>種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール</td><td>菅原</td></tr> <tr><td>13:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14:00</td><td>AQA-MAX水中運動療法 20名</td><td>遠藤</td></tr> <tr><td>14:50</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14:00</td><td>フィンスイム</td><td>中村</td></tr> <tr><td>14:30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00</td><td>みっちりアクア</td><td>KOZUE</td></tr> <tr><td>15:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19:30</td><td>AQA-MAX水中運動療法 10名</td><td>遠藤</td></tr> <tr><td>20:20</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21:00</td><td>アクアサイズ</td><td>KOZUE</td></tr> <tr><td>21:30</td><td></td><td></td></tr> </table>	10:30	泳力別レッスン 上級	久慈	11:15			11:20	種目別レッスン 初級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール	久慈	12:05			12:15	アクアサイズ	魚住	12:45			13:00	種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール	菅原	13:45			14:00	AQA-MAX水中運動療法 20名	遠藤	14:50			14:00	フィンスイム	中村	14:30			15:00	みっちりアクア	KOZUE	15:45			19:30	AQA-MAX水中運動療法 10名	遠藤	20:20			21:00	アクアサイズ	KOZUE	21:30			<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10:15</td><td>水中歩行</td><td>加藤</td></tr> <tr><td>10:30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10:30</td><td>浮いてみよう</td><td>加藤</td></tr> <tr><td>10:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10:15</td><td>泳力別レッスン 上級</td><td>福田</td></tr> <tr><td>11:00</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10:45</td><td>バタ足道場</td><td>加藤</td></tr> <tr><td>11:00</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:00</td><td>はじめてクロール</td><td>米澤</td></tr> <tr><td>11:30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11:30</td><td>アクアサイズ</td><td>魚住</td></tr> <tr><td>12:00</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:00</td><td>背泳ぎ・クロールレッスン</td><td>米澤</td></tr> <tr><td>12:30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:30</td><td>平泳ぎ・バタフライレッスン</td><td>米澤</td></tr> <tr><td>13:00</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:00</td><td>水泳レッスン (有料プログラム)</td><td>岸田</td></tr> <tr><td>13:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:15</td><td>脂肪燃焼運動</td><td>福田</td></tr> <tr><td>13:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14:00</td><td>種目別レッスン 初級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール</td><td>松山</td></tr> <tr><td>14:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00</td><td>アクアサーキット</td><td>大竹</td></tr> <tr><td>15:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18:15</td><td>SUPヨガ 10名 (奇数週: Active 偶数週: Relax)</td><td>SACHI</td></tr> <tr><td>18:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19:00</td><td>日本泳法 (登録制・体験可)</td><td>福山</td></tr> <tr><td>20:15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20:30</td><td>泳力別レッスン 中上級</td><td>内山</td></tr> <tr><td>21:15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21:30</td><td>AQA-MAX水中運動療法ショート 20名</td><td>遠藤</td></tr> <tr><td>22:00</td><td></td><td></td></tr> </table>	10:15	水中歩行	加藤	10:30			10:30	浮いてみよう	加藤	10:45			10:15	泳力別レッスン 上級	福田	11:00			10:45	バタ足道場	加藤	11:00			11:00	はじめてクロール	米澤	11:30			11:30	アクアサイズ	魚住	12:00			12:00	背泳ぎ・クロールレッスン	米澤	12:30			12:30	平泳ぎ・バタフライレッスン	米澤	13:00			13:00	水泳レッスン (有料プログラム)	岸田	13:45			13:15	脂肪燃焼運動	福田	13:45			14:00	種目別レッスン 初級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール	松山	14:45			15:00	アクアサーキット	大竹	15:45			18:15	SUPヨガ 10名 (奇数週: Active 偶数週: Relax)	SACHI	18:45			19:00	日本泳法 (登録制・体験可)	福山	20:15			20:30	泳力別レッスン 中上級	内山	21:15			21:30	AQA-MAX水中運動療法ショート 20名	遠藤	22:00			<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>11:00</td><td>みっちりアクア 20名</td><td>轟</td></tr> <tr><td>11:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:00</td><td>ハッピースイム初級</td><td>魚住</td></tr> <tr><td>12:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:00</td><td>ハッピースイム中級</td><td>菅原</td></tr> <tr><td>12:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12:00</td><td>ハッピースイム上級</td><td>松山</td></tr> <tr><td>12:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:00</td><td>泳力別レッスン 初級</td><td>林</td></tr> <tr><td>13:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:00</td><td>泳力別レッスン 中級</td><td>松山</td></tr> <tr><td>13:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13:00</td><td>泳力別レッスン 上級</td><td>菅原</td></tr> <tr><td>13:45</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14:00</td><td>フィンスイム</td><td>魚住</td></tr> <tr><td>14:30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15:00</td><td>アクアサイズ</td><td>轟</td></tr> <tr><td>15:30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19:30</td><td>種目別レッスン 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール</td><td>田島</td></tr> <tr><td>20:15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20:30</td><td>SUPエクササイズ 10名</td><td>轟</td></tr> <tr><td>21:00</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21:15</td><td>アクアサイズ</td><td>轟</td></tr> <tr><td>21:45</td><td></td><td></td></tr> </table>	11:00	みっちりアクア 20名	轟	11:45			12:00	ハッピースイム初級	魚住	12:45			12:00	ハッピースイム中級	菅原	12:45			12:00	ハッピースイム上級	松山	12:45			13:00	泳力別レッスン 初級	林	13:45			13:00	泳力別レッスン 中級	松山	13:45			13:00	泳力別レッスン 上級	菅原	13:45			14:00	フィンスイム	魚住	14:30			15:00	アクアサイズ	轟	15:30			19:30	種目別レッスン 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール	田島	20:15			20:30	SUPエクササイズ 10名	轟	21:00			21:15	アクアサイズ	轟	21:45		
14:00	種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール	プール スタッフ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
15:00	アクアサイズ	管																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
16:00	SUPエクササイズ 10名	轟																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
16:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
17:00	エキスパート練習会	福嶋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
18:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10:15	水中歩行	魚住																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10:30	かなづちさん教室	魚住																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:00	みっちりアクア 20名	轟																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:00	シャキッと足腰	加藤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:35	ザ・マッスル	加藤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12:55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:00	泳力別レッスン 初級	川口																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:00	泳力別レッスン 中級	米澤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:00	泳力別レッスン 上級	魚住																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
14:30	SUPエクササイズ 10名	轟																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
19:30	アクアサイズ	轟																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10:30	泳力別レッスン 上級	久慈																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:20	種目別レッスン 初級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール	久慈																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12:05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:15	アクアサイズ	魚住																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:00	種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール	菅原																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
14:00	AQA-MAX水中運動療法 20名	遠藤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14:50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
14:00	フィンスイム	中村																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
15:00	みっちりアクア	KOZUE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
19:30	AQA-MAX水中運動療法 10名	遠藤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
20:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
21:00	アクアサイズ	KOZUE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
21:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10:15	水中歩行	加藤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10:30	浮いてみよう	加藤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10:15	泳力別レッスン 上級	福田																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10:45	バタ足道場	加藤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:00	はじめてクロール	米澤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:30	アクアサイズ	魚住																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:00	背泳ぎ・クロールレッスン	米澤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:30	平泳ぎ・バタフライレッスン	米澤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:00	水泳レッスン (有料プログラム)	岸田																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:15	脂肪燃焼運動	福田																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
14:00	種目別レッスン 初級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール	松山																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
15:00	アクアサーキット	大竹																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
18:15	SUPヨガ 10名 (奇数週: Active 偶数週: Relax)	SACHI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
18:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
19:00	日本泳法 (登録制・体験可)	福山																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
20:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
20:30	泳力別レッスン 中上級	内山																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
21:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
21:30	AQA-MAX水中運動療法ショート 20名	遠藤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
22:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:00	みっちりアクア 20名	轟																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:00	ハッピースイム初級	魚住																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:00	ハッピースイム中級	菅原																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:00	ハッピースイム上級	松山																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:00	泳力別レッスン 初級	林																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:00	泳力別レッスン 中級	松山																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13:00	泳力別レッスン 上級	菅原																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
14:00	フィンスイム	魚住																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
15:00	アクアサイズ	轟																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
19:30	種目別レッスン 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール	田島																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
20:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
20:30	SUPエクササイズ 10名	轟																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
21:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
21:15	アクアサイズ	轟																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
21:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

金曜日

10:15	水中歩行	魚住
10:30		
10:30	はじめてクロール	魚住
11:00		
10:45	日本泳法 (登録制・体験可)	福山
12:00		
12:00	背泳ぎ・クロールレッスン	川口
12:30		
12:30	平泳ぎ・バタフライレッスン	川口
13:00		
13:00	アクアサイズ	久慈
13:30		
13:30	4泳法レッスン	魚住
14:15		
15:00	みっちりアクア	大竹
15:45		
19:00	クロールレッスン	プールスタッフ
19:30		
19:30	アクアサイズ	田澤
20:00		
20:00	種目別レッスン 中級 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール	プールスタッフ
20:45		

土曜日

10:15	泳力別レッスン 初級	田島
11:00		
10:15	泳力別レッスン 中級	福田
11:00		
10:15	泳力別レッスン 上級	松浦
11:00		
11:05	アクアサイズ 20名	大谷
11:35		
14:00	AQA-MAX水中運動療法 20名	遠藤
14:50		
15:00	アクアサイズ 20名	轟
15:30		
20:00	アクアサイズ	桜井
20:30		

- ★ のクラスは整理券が必要です。
- ★ 整理券はプールサイド「本日のプログラム表」よりお取りください。
- ★ 定員があるプログラムがございます。
- ★ 私服で整理券をお取りする事は出来ません。水着またはトレーニングウェアでお取りください。
- ★ 整理券を取る際はご本人様のみとなります。
- ★ 整理券は必ず返却してください。