

プールレッスン タイムスケジュール

2026年7月～9月

上三川いきいきプラザ
0285 - 57 - 0211

	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN			
9:00	15:00～18:50 キッズスイミングスクール開催 開催中は時間帯により1～3コース使用します										10:00～17:50 キッズ スイミング スクール 開催 開催中は 時間帯により 1～3コース 使用します	9:30～11:30		9:00			
30															30		
10:00	時間変更 10:00～10:50 ウォーキング＆ ストレッチ 篠崎	10:00～10:50 アクアビクス 霜村	！参加希望者は要相談！ 10:00～10:50 メディカルアクア 鈴木		10:00～10:50 アクアビクス 浜島	10:00～10:50 アクアビクス 奥山			ここにこプール	10:00							
30															30		
11:00	時間変更 11:00～11:50 アクアビクス 篠崎	11:00～11:50 ベビー スイミング 大澤	11:00～11:50 ストレッチ＆ リラクゼーション 鈴木		11:00～11:50 基礎力向上 レッスン 清水	11:00～11:50 スイム トレーニング 奥山				11:00							
30															30		
12:00	12:00～12:50 みんなでスイム50 神原	12:00～12:30 平泳ぎ 大澤 12:30～13:00 バタフライ 大澤	12:00～12:50 上級スイム 鈴木		曜日変更 12:00～12:30 バタフライ 清水 12:30～13:00 平泳ぎ 清水	曜日変更 12:00～12:50 週替わり4泳法 担当週替わり				12:00							
30															30		
13:00	曜日変更 13:00～13:50 週替わり2泳法 奥	13:10～14:00 ウォーキング＆ リラクゼーション 霜村	13:00～13:50 アクア ウォーキング 霜村 曜日変更 14:00～14:50 スタート ＆ ターン 奥		13:10～14:00 インターバル サーキット 篠崎	13:00～13:50 アクア フィットネス 鈴木				13:00							
30															30		
14:00	▲泳法指導日程▲ みんなでスイム 第1月曜 平泳ぎ 第2月曜 クロール 第3月曜 背泳ぎ 第4月曜 バタフライ			▲指導日程▲ スタート＆ターン 第1水曜 バタフライ 第2水曜 平泳ぎ 第3水曜 背泳ぎ 第4水曜 クロール	14:00～14:50 ソフトアクア 青柳					14:00							
30															30		
15:00	▲指導日程▲ 週替わり2泳法 第1・3月曜 クロール 第2・4月曜 背泳ぎ			▲泳法指導日程▲ スイム トレーニング 第1金曜 バタフライ 第2金曜 背泳ぎ 第3金曜 平泳ぎ 第4金曜 クロール						15:00							
30															30		
16:00	▲指導日程▲ 週替わり4泳法 第1金曜 背泳ぎ 第2金曜 バタフライ 第3金曜 クロール 第4金曜 平泳ぎ			▲指導日程▲ 週替わり2泳法 第1月曜 背泳ぎ 第2月曜 平泳ぎ 第3月曜 クロール 第4月曜 バタフライ						16:00							
30															30		
17:00												プログラム レベル表		17:00			
30															30		
18:00												初心者		18:00			
30															30		
19:00												初級		19:00			
30															30		
20:00	19:10～20:00 みんなでスイム50 奥 祝日休講	19:30～20:20 アクアビクス 浜島 祝日休講	19:00～19:30 ワンポイント30 神原 19:30～20:00 ワンポイント30 神原 祝日休講		19:30～20:20 アクアビクス 篠崎	19:00～19:50 スタート ＆ ターン 奥				20:00							
30															30		
21:00															21:00		

◆会員以外の方はレッスンを受講する際には、施設使用料＋(体験教室/ショートレッスン)のチケットが必要です。

◆レッスンの受付は、プールサイドにてお申し込みいただきます。レッスン開始30分前に番号札を取り、レッスン開始10分前に受付名簿記入となります。

◆途中入・退場はご遠慮ください。ウォーミングアップ終了後の参加はご遠慮ください。

◆プールプログラム要項◆

アクア健康増進プログラム (対象:高校生以上)

2026年7月～9月	レベル	定員	担当	教室紹介
ウォーキング & ストレッチ		24	篠崎	水中歩行による、血行促進・疲労回復・むくみの改善。 水の特性を使いながらストレッチをすることで身体のバランスを整えます。
ウォーキング & リラクゼーション		20	霜村	レッスン前半は脂肪燃焼を目標にウォーキングを行います。 レッスン後半はヌードルやビート板を用いたストレッチで身体をリフレッシュさせます。
※メディカルアクア		8～13	鈴木	整形外科的疾患のある方を対象に、痛みを和らげ関節の可動域を広げていきます。 さらに、筋力アップをしながら姿勢や歩き方を習得していただきます。【※参加希望者は要相談】
ストレッチ & リラクゼーション		14	鈴木	アクアヌードルや赤台やプールの壁を使用し、水中での全身運動を行います。 ※ベアを組むことがあります。また、顔や後頭部(耳まで)を水につけ、髪の毛が濡れることもあります。
アクアフィットネス		24	鈴木	アクアヌードルを使って筋力UP・体力向上を目指します。
ソフトアクア		24	青柳	アクアピクスの基本的な動きを音楽に合わせて行います。 初めてアクアピクスに参加される方などにお勧めです。

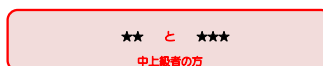
アクアプログラム (対象:高校生以上)

教室名	レベル	定員	担当	教室紹介
アクアピクス	★ ～ ★★★★	24	篠崎・霜村 浜島・奥山	軽快なリズム・音楽に合わせて水中で行う全身運動(水中で行うエアロピクス)です。 有酸素運動をおこない、脂肪燃焼効果に期待できます。
アクアウォーキング	★ ～ ★★★★	24	霜村	音楽に合わせてさまざまなウォーキングと全身運動を行います。
インターバルサーキット	★ ～ ★★★★	24	篠崎	有酸素運動・筋力トレーニングを交互に行うことで脂肪燃焼効果が期待できます。

泳法プログラム (対象:高校生以上)

教室名	レベル	定員	担当	教室紹介
バタフライ	★	各14	大澤 清水	3ヶ月でバタフライ習得を目指すクラスです。初めてバタフライを泳ぐ方にオススメです。
平泳ぎ	★	各14	大澤 清水	3ヶ月で平泳ぎ習得を目指すクラスです。初めて平泳ぎを泳ぐ方にオススメです。
週替わり2泳法	★	14	奥	週替わりでクロールと背泳ぎの基本動作を身につけます。 基礎力向上レッスンから次のステップに進みたい方にオススメです。
週替わり4泳法	★★	14	週替わり	4泳法のレベルアップを目指すクラスです。基本から応用まで練習していきます。
上級スイム	★★★★	16	鈴木	100m個人メドレーを中心に練習するクラスです。 ※各泳法25m泳げる方対象となります。初級レベルの方はご遠慮下さい。
みんなでスイム50	★ ～ ★★★★	16	神原・奥	担当コーチが設定する目標距離を泳ぎ、心肺機能・体力向上を目指します。 泳法は週ごとに変わり、各泳法500m以上泳ぎます。
スタート&ターン	★ ～ ★★★★	14	奥	週替わりで泳法のスタートとターンを練習するクラスです。 スタートとターンに必要な練習をおこなっていきます。
ワンポイント30	★	各6	神原	少数人数制で行なっていきます。 4泳法の中から1つ選んで泳いでいただき、担当コーチがアドバイスしていきます。
基礎力向上レッスン		20	清水	浮く・沈む・息を吐くなどの水慣れやキックなども練習します。 顔つけクロール習得を目指して腕を回す練習もしていきます。
スイムトレーニング	★★	14	奥山	25m以上泳ぐクラスです。泳法の技術・スピード・持久力など総合的に高めるクラスです。 ※初級レベルの方はご遠慮下さい。

【プログラムレベル】  (1) …初心者 ★ (2) …初級 ★★ (3) …中級 ★★★ (4) …上級 ★～★★★★ …初級～上級



何かご不明な点がございましたら、プールスタッフまでお尋ねください。

上三川いきいきプラザ Tel:0285-57-0211