

プールレッスン タイムスケジュール

2026年10月～12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	9:00		
30													30		
10:00													10:00		
30													30		
11:00													11:00		
30													30		
12:00													12:00		
30													30		
13:00													13:00		
30													30		
14:00													14:00		
30													30		
15:00													15:00		
30													30		
16:00													16:00		
30													30		
17:00													17:00		
30													30		
18:00													18:00		
30													30		
19:00													19:00		
30													30		
20:00													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けます。**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)

教室名	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。 ※ヘ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。

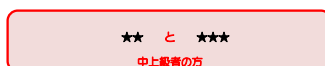
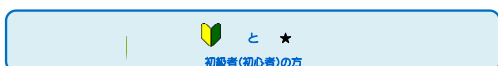
アクアプログラム (対象:高校生以上)

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	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	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(火・水)	★	14	大澤 奥	週替わりで決められた各泳法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は、クロールや背泳ぎがオススメです。
週替わり2泳法(月・金)	★★	14	週替わり 奥	各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も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