ヒューマンスイミングスクール・にいざ　レッスンプログラム　2024年　4月

月曜日

プール

- 10:00　オープン
- 肩こり予防ストレッチ 10:30～11:00　渡邉★
- バタフライ入門 11:15～12:00　渡邉★★
- 初めての平泳ぎキック 12:15～12:45　渡邉★★
- お水に浮いてみよう 13:15～13:45　相方★
- ベビー　金秋
- ママキッズ　金秋
- フリースイミング 10:30～14:00
- 星海
- アクアキッズ 15:00～15:45
- ジュニアコース月1 15:45～16:45
- ジュニアコース月2 16:45～17:45
- ジュニアコース月3 17:45～18:45
- 選手
- フリースイミング
- 20:15～21:45

スタジオ

- ピラティス 10:30～11:30　NAOKO★
- ヨガ・ピラティス 11:40～12:40　NAOKO★
- 骨盤体操 ★ 12:50～13:20　NAOKO★
- 体育スクールキッズ 17:00～17:45
- 体育スクールジュニア 17:45～18:45　相方

火曜日

プール

- フリースイミング 10:30～14:00
- 10:00　オープン
- アクアビクス 11:30～12:15 ★★　山口
- クロール手回し習得 ★ 12:30～13:00　荒木★
- 初級平泳ぎ 13:15～13:45　渡邉★
- ベビー　星海
- ママキッズ　星海
- アクアキッズ 15:00～15:45
- ジュニアコース火1 15:45～16:45
- ジュニアコース火2 16:45～17:45
- ジュニアコース火3 ミドルジュニア 17:45～18:45
- 選手
- 背泳ぎ初級 20:45～21:15　渡邉★
- フリースイミング
- 20:15～21:45

スタジオ

- エアロビクス 10:30～11:15 山口★ ※要シューズ
- K-POP 12:45～13:45 中山 ★ ※要シューズ
- HIPHOPダンスキッズ 15:45～16:45
- HIPHOPダンスジュニア 16:45～17:45
- HIPHOPダンスティーン 17:45～18:45
- 筋膜リラックスヨガ 19:30～20:30 NAOKO★

水曜日

プール

- 10:00　オープン
- アクアビクス 11:00～11:45 ★　永井
- クロール・背泳ぎ入門 ★ 12:15～12:45　相方
- 上級練習会 13:15～14:00
- ベビー　相方
- ママキッズ　相方
- フリースイミング 10:30～14:00
- 渡邉★★★
- アクアキッズ 15:00～15:45
- ジュニアコース水1 15:45～16:45
- ジュニアコース水2 16:45～17:45
- ジュニアコース水3 17:45～18:45
- 選手
- フリー
- 初めて平泳ぎキック 20:45～21:15　荒木★
- 20:15～21:45
- フリースイミング

スタジオ

- ステップ 10:30～11:00 ※要シューズ　★ 大島
- 初級エアロ ※要シューズ 11:15～12:00　★ 大島
- 肩こり解消ストレッチ 12:05～12:50　★ 永井
- ピラティス 13:00～14:00 NEW!　NAOKO★

木曜日

プール

- 10:00　オープン
- シニア健康スクール　荒木
- アクアビクス 12:00～12:45　森山★
- 初めてバタフライキック 13:15～13:45　相方★★
- フリースイミング 10:30～14:00
- ジュニアコース木1 15:45～16:45
- ジュニアコース木2 16:45～17:45
- ジュニアコース木3 17:45～18:45
- 選手
- フリー
- 初級バタフライキック 20:45～21:15　星海★★
- 20:15～21:45
- フリースイミング

スタジオ

- シニア健康スクール　荒木
- 親子体操 11:10～11:55　谷島
- 骨盤コンディショニング 12:05～13:05　★ 谷島
- ZUMBA 13:15～14:00　森山
- K-POPダンスキッズ 16:45～17:45
- K-POPダンスジュニア 17:45～18:45
- アロマストレッチ 19:45～20:45 近藤★

金曜日

プール

- アクアビクス 10:30～11:15　大島★
- 平泳ぎ入門 11:30～12:00　渡邉★
- 中級背泳ぎ 12:15～12:45　渡邉★★
- 500m泳ごう！ 13:15～13:45　荒木★★★
- フリースイミング 10:30～14:00
- ベビー　星海
- ママキッズ　星海
- アクアキッズ 15:00～15:45
- ジュニアコース金1 15:45～16:45
- ジュニアコース金2 16:45～17:45
- ジュニアコース金3 17:45～18:45
- 選手
- フリー
- クロール初級 20:45～21:15　相方★
- 20:15～21:45
- フリースイミング

スタジオ

- ピラティス 10:30～11:20　NAOKO
- ヨガ 11:30～12:10 NAOKO
- エアロビクス＆ストレッチ 12:30～13:30 山口★　※要シューズ
- 体育スクールキッズ 17:00～17:45
- 体育スクールジュニア 17:45～18:45　相方

土曜日

プール

- 9:00　オープン
- ジュニアコース土A 9:30～10:30
- ジュニアコース土B 10:30～11:30
- アクアキッズ 11:45～12:30
- フリースイミング 12:45～14:00
- 親子フリー 12:45～14:00
- ジュニアコース土C 14:30～15:30
- ジュニアコース土1 15:45～16:45
- ミドルジュニアイルカコース 土2 16:45～17:45
- 選手
- 1000m泳ごう！ 19:30～20:30
- フリースイミング 19:30～20:45
- 星海★★★
- 土　21:00　クローズ

スタジオ

- 相方

月～金　22:00　クローズ

★　初心者・初級（運動に慣れていない方向けのプログラム）★★　中級（運動に慣れている方向けプログラム）　★★★　上級（日頃から運動を行われている方プログラム）