

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 2025年 9月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
											9:00 オープン		
9:30	10:00 オープン		10:00 オープン		10:00 オープン		10:00 オープン		10:00 オープン		ジュニアコース土A 9:30～10:30		9:30
10:00											ジュニアコース土B 10:30～11:30		10:00
15													15
30	肩こり予防 ストレッチ 10:30～11:00	ベビー 10:30～11:00	ピラティス 10:30 ～11:30	フリースイミング 10:30～14:00	エアロビクス 10:30～11:15 山口★ ※要シューズ	ベビー 10:30～11:00	ステップ 10:30～11:15 ※要シューズ	シニア健康スクール 10:30～11:00	アクアビクス 10:30 ～11:15	ベビー 10:30～11:00	ピラティス 10:30～11:20 NAOKO	ジュニアコース土C 14:30～15:30	30
45	荒木★	金秋	NAOKO★			相方	★ 大島		渡邊	星海			45
11:00	バタフライ 入門 11:15～12:00	ママキッズ 11:15～12:00	ヨガ・ ピラティス 11:40 ～12:40			ママキッズ 11:15～12:00	初級エアロ ※要シューズ 11:30 ～12:15		大島★	ママキッズ 11:15～12:00	ヨガ 11:30～12:10 NAOKO		11:00
15		金秋				相方			谷島	星海			15
30	荒木★★		NAOKO★	フリースイミング 10:30～14:00	山口		★ 大島	シニア健康スクール 11:15～11:45	アクアビクス 12:00 ～12:45	荒木★		アクアキッズ 11:45～12:30	30
45	初めての 平泳ぎキック 12:15～12:45				クロール手回し 音待 12:30～13:00				平泳ぎ入門 11:30～12:00				45
12:00	荒木★★				渡邊★	相方			※山口	荒木★★			12:00
15			背盤体操 ★ 12:50～13:20			上級 練習会 13:15 ～14:00			骨盤コンディショニ ング 12:05 ～13:05		エアロビクス ＆ ストレッチ 12:30～13:30 山口★ ※要シューズ		15
30	お水に 浮いてみよう 13:15～13:45		NAOKO★	ベビー 12:30～13:00 星海 ママキッズ 13:15～14:00	K-POP 12:45～13:45 中山 ★ ※要シューズ		ピラティス 13:00 ～14:00	フリースイミング 10:30～14:00	初めてバタフライ キック 13:15～13:45			フリースイミング 12:45～14:00 親子フリー 12:45～ 14:00	30
45	星海★								※谷島				45
13:00									500m泳ごう！ 13:15～13:45				13:00
15									渡邊★★★				15
30				星海			NAOKO★	ジュニアコース木1 15:45～16:45				ジュニアコース土1 15:45～16:45	30
45													45
15:00													15:00
15:15													15
15:30				ジュニアコース月1 15:45～16:45	アクアキッズ 15:00～15:45			ジュニアコース木2 16:45～17:45		アクアキッズ 15:00～15:45		ミドルジュニア イルカコース 土2 16:45～17:45	30
15:45													45
16:00													16:00
16:15													15
16:30				ジュニアコース月2 16:45～17:45	ジュニアコース火1 15:45～16:45	HIPHOP ダンス キッズ 15:45～16:45		ジュニアコース木3 17:45～18:45		ジュニアコース金1 15:45～16:45		土 18:00 閉館	30
16:45					ジュニアコース火2 16:45～17:45	HIPHOP ダンス ジュニア 16:45～17:45				ジュニアコース金2 16:45～17:45			45
17:00					ジュニアコース火3 ミドルジュニア 17:45～18:45	HIPHOP ダンス ティーン 17:45～18:45							17:00
17:15													15
17:30				相方				選手					30
17:45													45
18:00													18:00
18:15													15
18:30				選手				選手					30
18:45													45
19:00													19:00
15													15
30				選手				選手					30
45													45
20:00													20:00
15													15
30				選手				選手					30
45													45
21:00													21:00
15													15
30				選手				選手					30
45													45
22:00													22:00
30													30
22:00													22:00

★ 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向けプログラム)