

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 2026年 8月～10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			
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			
肩こりストレッチ 10:30～11:00 大倉★	ベビー 10:30～11:00 金秋	ピラティス 10:30～11:30 NAOKO	エアロビクス 10:30～11:15 山口 ※要シューズ	ベビー 10:30～11:00 金秋	ステップ 10:30～11:15 大島 ※要シューズ	シニア健康スクール 10:30～11:00 相方	アクアビクス 10:30～11:15 大島★	ベビー 10:30～11:00 相方	ピラティス 10:30～11:20 NAOKO	ジュニアコース土B 10:30～11:30			
クロール 11:15～12:00 大倉★★										ママキッズ 11:15～12:00 金秋	ママキッズ 11:15～12:00 相方	ヨガ 11:25～12:05 NAOKO	
背泳ぎ 12:15～12:45 大倉★										フリースイミング 10:30～14:00	フリースイミング 10:30～14:00	フリースイミング 10:30～14:00	アクアキッズ 11:45～12:30
浮いてみよう 13:15～13:45 相方★										フリースイミング 10:30～14:00	フリースイミング 10:30～14:00	フリースイミング 10:30～14:00	フリースイミング 12:45～14:00
			</										

★ 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)