ヒューマンスイミングスクール・みさと　週間プログラム(2026年4月～)

【営業時間】月曜日～金曜日10:00～21:30 / 土曜日9:00～18:00　【休館日】日曜日・毎月29日・30日・31日（特別営業・特別休館は別紙3ヶ月カレンダーをご確認ください）

●プールレッスン：各泳法のレベルごとのレッスン内容となっております。ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。

●スタジオプログラム：【入門】これから運動を始める方向け/【初級】初めての方でも参加いただけるレベル/【中級】体力がついてきた方、慣れてきた方向け/【上級】レベルアップしたい方向け

月曜日

プール

- 中級練習会 10:30～11:30 畑名
- クロール入門 11:40～12:10 畑名
- フリースイミング 10:30～14:00
- アクアベビー 12:30～13:00 金秋
- アクアママキッズ 13:15~14:00 金秋
- ジュニアスイミング 月1クラス 15:45～16:45
- ジュニアスイミング 月2クラス 16:45～17:45
- ジュニアスイミング 月3クラス 17:45～18:45
- 選手コース
  - 奇数週：クロール
  - 偶数週：背泳ぎ
  - クロール・背泳ぎ 練習会 20:30～21:00 渡邉
  - フリースイミング 20:15～21:15

スタジオ

- 機能改善ストレッチ 10:30～11:30 中嶋
- ベーシックヨガ 11:45～12:45 Yumiko
- ※要タオル

火曜日

プール

- クロール初中級 11:30～12:00 佐藤
- バタフライ初級 12:15～12:45 佐藤
- フリースイミング 10:30～14:00
- アクアキッズ 15:00～15:45
- ジュニアスイミング 火1クラス 15:45～16:45
- ジュニアスイミング 火2クラス 16:45～17:45
- ジュニアスイミング 火3クラス 17:45～18:45
- 選手コース
  - 4泳法入門 20:30～21:00 渡邉
  - フリースイミング 20:15～21:15

スタジオ

- 親子体操 10:30～11:15 佐藤
- フラダンス 11:45～12:45 MIA
- バランスボール 13:15～13:45 渡邉
- 定員9名

水曜日

プール

- 背泳ぎ初中級 11:25～11:55 畑名
- 平泳ぎ中級 12:05～12:35 畑名
- バタフライ初級 12:45~13:15 渡邉
- フリースイミング 10:30～14:00
- アクアキッズ 15:00～15:45
- ジュニアスイミング 水1クラス 15:45～16:45
- ジュニアスイミング 水2クラス 16:45～17:45
- ジュニアスイミング 水3クラス 17:45～18:45
- 選手コース
  - 平泳ぎ練習会 20:30～21:00 渡邉
  - フリースイミング 20:15～21:15

スタジオ

- アクアベビー 10:30～11:00 金秋
- アクアママキッズ 11:15～12:00 金秋
- ピラティス 10:30～11:15 石井
- リズムdeストレッチ 11:30～12:30 石井
- スツールカキラ 12:45～13:30 後藤

木曜日

プール

- 時間変更
- かんたん水中ウォーキング 11:15～11:45 金秋
- 平泳ぎ初級 10:30～11:00 渡邉
- 中級練習会 11:10～11:55 渡邉
- アクアベビー 12:30～13:00 金秋
- アクアママキッズ 13:15～14:00 金秋
- フリースイミング 10:30～14:00
- ジュニアスイミング 木1クラス 15:45～16:45
- ジュニアスイミング 木2クラス 16:45～17:45
- ジュニアスイミング 木3クラス 17:45～18:45
- 選手コース
  - フリースイミング 20:15～21:15

スタジオ

- 時間変更
- 健康体操 10:30～11:00 金秋
- 練功十八式 11:10～ 榎本
- 太極扇 12:00～13:00 榎本 ※要シューズ
- キッズ体操 17:00～17:45
- ジュニア体操 17:45~ 18:45

金曜日

プール

- かんたん水中ウォーキング 11:15～11:45 渡邉
- アクアビクス45 12:00～12:45 中嶋
- 背泳ぎ 初級 12:50～13:20 渡邉
- バタフライ中級 13:25～13:55 畑名
- フリースイミング 10:30～14:00
- アクアキッズ 15:00～15:45
- ジュニアスイミング 金1クラス 15:45～16:45
- ジュニアスイミング 金2クラス 16:45～17:45
- ジュニアスイミング 金3クラス 17:45～18:45
- 選手コース
  - 奇数週：平泳ぎ
  - 偶数週：バタフライ
  - 平泳ぎ・バタフライ 練習会 20:30～21:00 石田
  - フリースイミング 20:15～21:15

スタジオ

- アクアベビー 10:30～11:00 山本
- アクアママキッズ 11:15～12:00 山本
- HIPHOP ダンススクール 金2クラス
- HIPHOP ダンススクール 金3クラス
- HIPHOP ダンススクール 金4クラス

土曜日

プール

- ジュニアスイミング 土Aクラス 9:30～10:30
- ジュニアスイミング 土Bクラス 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
- ジュニアスイミング 土Cクラス 14:30～15:30
- ジュニアスイミング 土1クラス 15:45～16:45
- ジュニアスイミング 土2クラス ミドルジュニア / イルカクラス 16:45～17:45
- 選手コース

スタジオ

- ジュニア空手 9:30～10:30 幼児
- ジュニア空手 10:30～11:30 小学生
- ジュニア空手 11:45～12:45 中学生
- ダンス・エアロ
- 11:05～11:35 山澤
- 時間変更
- 太極拳 12:10～13:10 榎本 ※要シューズ
- 初めてフラダンス 13:15～14:00 MIA

Human Swimming School

★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のプログラム)　★★★上級(日頃から運動を行われている方向けのプログラム)