

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～11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					
肩こり予防 ストレッチ 10:30～11:00 荒木★	ベビー 10:30～11:00 金秋 ママキッズ 11:15～12:00 金秋 フリースイミング 10:30～14:00 荒木★★	ピラティス 10:30 ～11:30 NAOKO★	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 相方 ママキッズ 11:15～12:00 相方	ステップ 10:30～11:15 ※要シューズ ★ 大島	シニア健康スクール 10:30～11:00 渡邊 シニア健康スクール 11:15～11:45 渡邊 アクアビクス 12:00 ～12:45 山口 初めてバタフライ キック 13:15～13:45 荒木★★	シニア健康スクール 10:30～11:00 渡邊	アクアビクス 10:30 ～11:15 大島★	ベビー 10:30～11:00 星海 ママキッズ 11:15～12:00 星海	ピラティス 10:30～11:20 NAOKO ヨガ 11:30～12:10 NAOKO	ジュニアコース土B 10:30～11:30			
バタフライ 入門 11:15～12:00 荒木★★		ヨガ・ ピラティス 11:40 ～12:40 NAOKO★		アクアビクス 11:30 ～12:15 ★★ 山口		初級エアロ ※要シューズ 11:30 ～12:15 ★ 大島		谷島	平泳ぎ入門 11:30～12:00 荒木★				アクアキッズ 11:45～12:30		
初めての 平泳ぎキック 12:15～12:45 荒木★★		NAOKO★		クロール・手回し 習得 12:30～13:00 渡邊★	ベビー 12:30～13:00 相方	K-POP 12:45～13:45 中山 ★ ※要シューズ			★ 大島	骨盤コンディショニ ング 12:05 ～13:05 ★ 谷島	中級背泳ぎ 12:15～12:45 荒木★★		エアロビクス & ストレッチ 12:30～13:30 山口★ ※要シューズ	親子フリー 12:45～14:00	
お水に 浮いてみよう 13:15～13:45 星海★		NAOKO★		初級平泳ぎ 13:15～13:45 大久保★	ママキッズ 13:15～14:00			ピラティス 13:00 ～14:00 NAOKO★		ステップ 13:15～14:00 ※要シューズ	500m泳ごう！ 13:15～13:45 渡邊★★★				
		相方		相方★★★		NAOKO★		山口				ジュニアコース土C 14:30～15:30			
ジュニアコース月1 15:45～16:45		ジュニアコース火1 15:45～16:45		HIPHOP ダンス キッズ 15:45～16:45	ジュニアコース水1 15:45～16:45		ジュニアコース木1 15:45～16:45		ジュニアコース金1 15:45～16:45		ジュニアコース土1 15:45～16:45				
ジュニアコース月2 16:45～17:45		体育スクール キッズ 17:00～17:45	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	ジュニアコース水2 16:45～17:45		ジュニアコース木2 16:45～17:45		K-POP ダンス キッズ 16:45～17:45	ジュニアコース金2 16:45～17:45	体育スクール キッズ 17:00～17:45	ミドルジュニア イルカコース 土2 16:45～17:45			
ジュニアコース月3 17:45～18:45		体育スクール ジュニア 17:45～18:45	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	ジュニアコース水3 17:45～18:45		ジュニアコース木3 17:45～18:45		K-POP ダンス ジュニア 17:45～18:45	ジュニアコース金3 17:45～18:45	体育スクール ジュニア 17:45～18:45	土 18:00 閉館			
選手		選手		選手		選手		選手		選手					
20:15 ～ 21:15	フリー スイミング		背泳ぎ初級 20:30 ～21:00 大久保★	フリー スイミング	20:15～ 21:15	フリー スイミング	初めて 平泳ぎキック 20:30～21:00 渡邊★	20:15～ 21:15	フリー スイミング	アロマ ストレッチ 19:45～20:45 近藤★	クロール初級 20:30～21:00 渡邊★	20:15～ 21:15	フリー スイミング		
月～金 21:30 閉館															

★ 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)