ヒューマンスイミングスクール・みさと　週間プログラム(2025年10月～12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 高山
- クロール入門 11:40～12:10 山本
- フリースイミング 10:30～14:00
- アクアベビー 12:30～13:00 千田
- アクアママキッズ 13:15～14:00 千田
- 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 大倉
  - フリースイミング 20:15～21:15

スタジオ
- 入門 機能改善ストレッチ 10:30～11:30 中嶋
- 初級 ベーシックヨガ 11:45～12:45 Ｙｕｍｉｋｏ ※要タオル
- 初級 カキラ 20:00～20:45 柴田

火曜日

プール
- クロール初中級 11:30～12:00 高山
- バタフライ初級 12:15～12:45 高山
- 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 大倉
  - フリースイミング 20:15～21:15

スタジオ
- 親子体操 10:30～11:15 高山
- 中級 フラダンス 11:45～12:45 MIA
- 初級 バランスボール 13:15～13:45 大倉（定員9名）

水曜日

プール
- 背泳ぎ初中級 11:20～11:50 大倉
- 平泳ぎ中級 12:00～12:30 大倉
- バタフライ初級 12:45～13:15 千田
- 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
- 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 千田
  - フリースイミング 20:15～21:15

スタジオ
- 初級 ピラティス 10:30～11:15 石井
- 初級 リズム&ストレッチ 11:30～12:30 石井
- 初級 スツールカキラ 12:45～13:30 後藤
- 初級 ZUMBA 20:00～20:45 加藤 ※要シューズ

木曜日

プール
- かんたん水中ウォーキング 11:10～11:40 千田
- 平泳ぎ初級 10:35～11:05 高山
- 中級練習会 11:15～12:00 高山
- アクアベビー 12:30～13:00 千田
- アクアママキッズ 13:15～14:00 千田（親離れレッスン）
- 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
- 健康体操 10:30～11:00 千田
- 初級 練功十八法 11:10～11:55 榎本
- 上級 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 大倉
- アクアビクス45 12:00～12:45 中嶋
- 背泳ぎ 初級 12:50～13:20 大倉
- バタフライ中級 13:25～13:55 千田
- アクアベビー 10:30～11:00 高山
- アクアママキッズ 11:15～12:00 高山
- 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 千田
  - フリースイミング 20:15～21:15

スタジオ
- 健康体操 10:30～11:00 大倉
- 初級 ダンスエアロ 11:05～12:05 山澤 ※要シューズ
- 初級 中級 太極拳 12:10～13:10 榎本 ※要シューズ
- 初級 初めてフラダンス 13:15～14:00 MIA
- 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**

★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)