

# 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 5月～6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										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 相方★	ベビー 10:30～11:00 佐藤	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 大久保	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 瀬川	アクアビクス 10:30～11:15 大島★	ベビー 10:30～11:00 大久保	ピラティス 10:30～11:20 NAOKO	ジュニアコース土B 10:30～11:30
平泳ぎ 11:15～12:00 相方★★	ママキッズ 11:15～12:00 佐藤	ヨガ・ピラティス 11:40～12:40 NAOKO	フリースイミング 10:30～14:00		ママキッズ 11:15～12:00 大久保	初級エアロ 11:25～12:10 大島 ※要シューズ	シニア健康スクール 11:15～11:45 瀬川★	フリースイミング 10:30～14:00	親子体操 11:10～11:55 谷島	ママキッズ 11:15～12:00 大久保	ヨガ 11:30～12:10 NAOKO
クロール初級 12:15～12:45 相方★	フリースイミング 10:30～14:00		バタフライ初級 12:30～13:00 大倉★	ベビー 12:30～13:00 相方	平泳ぎ初級 12:15～12:45 荒木★	フリースイミング 10:30～14:00	アクアビクス 12:00～12:45 山口★★	背泳ぎ初級 11:30～12:00 荒木★	バタフライ 12:15～12:45 荒木★★	フリースイミング 10:30～14:00	エアロビクス & ストレッチ 12:30～13:30 山口 ※要シューズ
背泳ぎ 12:50～13:20 NAOKO	ママキッズ 13:15～14:00 相方	K-POP 12:45～13:45 中山 ※要シューズ	上級練習会 13:15～14:00 相方★★★	ピラティス 13:00～14:00 NAOKO	クロール 13:15～13:45 佐藤★★	フリースイミング 10:30～14:00	背骨コンディショニング 12:05～13:05 谷島	500m泳ごう！ 13:15～13:45 大倉★★★	フリースイミング 10:30～14:00	フリースイミング 12:45～14:00	親子フリー 12:45～14:00
浮いてみよう 13:15～13:45 大久保★											
										ジュニアコース土C 14:30～15:30	
		アクアキッズ 15:00～15:45		アクアキッズ 15:00～15:45				アクアキッズ 15:00～15:45		ジュニアコース土1 15:45～16:45	
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	
ジュニアコース月2 16:45～17:45		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		ジュニアコース金2 16:45～17:45	
ジュニアコース月3 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		ジュニアコース金3 17:45～18:45	
選手		選手		選手		選手		選手		選手	
フリースイミング 20:15～21:15		フリースイミング 20:15～21:15		フリースイミング 20:15～21:15		フリースイミング 20:15～21:15		フリースイミング 20:15～21:15		フリースイミング 20:15～21:15	
		平泳ぎ初級 20:30～21:00 大久保★		バタフライ 20:30～21:00 相方★★		背泳ぎ 20:30～21:00 相方★★		アロマ ストレッチ 19:45～20:45 近藤		クロール初級 20:30～21:00 佐藤★	
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)