

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 12月～2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	
9:30	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	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	9:30
10:00											10:00
15											15
30	肩こり予防 ストレッチ 10:30～11:00	ベビー 10:30～11:00	ピラティス 10:30～11:30	フリースイミング 10:30～14:00	エアロビクス 10:30～11:15 山口★ ※要シユーズ	ベビー 10:30～11:00	ステップ 10:30～11:15 ※要シユーズ	大久保	シニア健康スクール 10:30～11:00	アクアピクス 10:30～11:15	ジュニアコース土A 9:30～10:30
45	荒木★	相方	NAOKO★	ママキッズ 11:15～12:00	ヨガ・ ピラティス 11:40～12:40	アクアピクス 11:30～12:15 ★★	ママキッズ 11:15～12:00	大島★	渡邊	ジュニアコース土B 10:30～11:30	9:30
11:00	バタフライ 入門 11:15～12:00							シニア健康スクール 11:15～11:45	大島★		10:00
15	荒木★	相方	NAOKO★	山口	山口	山口	山口	渡邊	谷島	荒木★	15
30	初めての 平泳ぎキック 12:15～12:45							初級エアロ ※要シユーズ 11:25～12:10	大島★	背骨コンディショニ ング 12:05～12:45	30
45	荒木★							大久保	山口	荒木★★	45
12:00	初めての 平泳ぎキック 12:15～12:45	フリースイミング 10:30～14:00	NAOKO★	山口	K-POP 12:45～13:45	荒木★	山口	山口	谷島	谷島	12:00
15	荒木★				中山★ ※要シユーズ	上級 練習会 13:15～14:00	ピラティス 13:00～14:00	初めバタフライ キック 13:15～13:45	大島★	中級背泳ぎ 12:15～12:45	15
30	お水に 浮いてみよう 13:15～13:45							ステップ 13:15～14:00 ※要シユーズ	山口	500m泳ごう！ 13:15～13:45	30
45	大久保★								荒木★★	渡邊★★★	45
13:00											13:00
15											15
30											30
45											45
14:00											14:00
15											15
30											30
45											45
15:00											15:00
15:15											15
15:30											30
15:45											45
16:00	ジュニアコース月1 15:45～16:45										16:00
16:15											15
16:30											30
16:45											45
17:00	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 キッズ 16:45～17:45	ジュニアコース水2 16:45～17:45						17:00
17:15											15
17:30											30
17:45											45
18:00	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 キッズ 17:45～18:45	ジュニアコース水3 17:45～18:45						18:00
18:15											15
18:30											30
18:45											45
19:00											19:00
15											15
30											30
45											45
20:00											20:00
15	選手	相方	選手		筋膜リラックス ヨガ 19:30～20:30 NAOKO★	選手					15
30	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		初めて 平泳ぎキック 20:30～21:00	20:15～21:15 フリー スイミング					30
45	大久保★				渡邊★						45
21:00											21:00
15											15
30											30
月～金 21:30 閉館											22:00

★ 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)