

# 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  |
| 9:30       |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 9:30  |
| 10:00 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 10:00 |
| 10:00 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 10:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 10:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 10:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 11:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 11:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 11:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 11:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 12:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 12:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 12:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 12:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 13:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 13:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 13:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 13:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 14:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 14:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 14:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 14:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 15:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 15:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 15:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 15:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 16:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 16:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 16:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 16:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 17:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 17:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 17:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 17:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 18:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 18:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 18:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 18:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 19:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 19:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 19:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 19:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 20:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 20:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 20:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 20:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 21:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 21:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 21:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 21:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 22:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 22:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 22:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 22:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 23:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 23:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 23:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 23:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 24:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 24:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 24:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 24:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 25:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 25:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 25:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 25:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 26:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 26:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 26:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 26:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 27:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 27:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 27:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 27:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 28:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 28:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 28:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 28:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 29:00 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 29:15 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 29:30 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 29:45 |
| 10:30 オープン |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 30:00 |

★ 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)