

# 2025年4月～ 千歳市温水プール各種教室 レッスンプログラム

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																										
	プール	会議室 他	プール	会議室 他	プール	会議室 他	プール	会議室 他	プール	会議室 他																									
10:00		10:10～10:50 ベビー		10:10～10:45 ラジオ体操 エクササイズ		10:10～10:50 ベビー		10:15～10:45 ステップ フィットネス		10:15～10:45 脂肪燃焼 トレーニング	8:00～9:40 選手コース 北本	10:10～10:50 ベビー																							
10:30		南	保育園・幼稚園 専用利用 指導 畑中/大場	10:10～10:55 ヨガ (2階 歓談室) 宮本	保育園・幼稚園 専用利用 指導 大橋/北本	畑中	南	今井				畑中																							
11:00	11:05～12:00 モーニングスイム		11:05～12:00 モーニングスイム		11:05～12:00 モーニングスイム		11:05～12:00 モーニングスイム		11:05～12:00 モーニングスイム		11:00～11:50 キッズスイミング (A-6)																								
11:30	上級	初・中級	上級	初・中級	上級	中級	初級	上級	初・中級	上級	初・中級	1-9	10-11	12	13	14-無																			
12:00	北本/宮田	香川	南	谷内	谷内	南	北本	前田	畑中	前田	畑中	谷内	前田 工藤	畑中 香川/中川	大橋 斎藤	今井/長原/篠崎																			
12:05	12:05～12:30 プールdeストレッチ		12:05～12:30 プールdeフィット		12:05～12:30 プールdeエクササイズ		12:05～12:30 プールdeフィット		12:05～12:30 プールdeフィット		12:05～13:00 マスターズスイム																								
12:30	南		谷内		畑中		今井(恒)		今井(恒)		マスターズスイム																								
13:00	13:00～13:25 プールde流水運動				13:00～13:55 らくらく水中運動		13:15～13:45 フィジカル トレーニング		13:00～13:50 キッズスイミング (B-6)		上級		基礎																						
13:30	畑中				今井		谷内		工藤/斎藤		今井/篠崎		長原/中川		畑中/大橋																				
14:00	14:05～15:00 GoGoからスイム				14:05～15:00 GoGoからスイム				14:00～14:50 ジュニアスイミング (C-6)		14:00～14:50 ジュニアスイミング (C-6)		1-11		12		13		14-無																
14:30	上級	初中級			上級	初中級		上級	初中級	北本/斎藤	前田/工藤	南/長原	大橋/篠崎	谷内/宮田	畑中/中川	香川																			
15:00	香川	大橋			香川	大橋		香川	大橋	北本/斎藤	前田/工藤	南/長原	大橋/篠崎	谷内/宮田	畑中/中川	香川																			
15:00	15:00～15:50 キッズスイミング (B-2)		15:00～15:50 キッズスイミング (B-3)		15:00～15:50 キッズスイミング (B-4)		15:00～15:50 キッズスイミング (B-5)		15:00～15:50 キッズスイミング (B-5)		15:00～15:50 ジュニアスイミング (D-6)		15:00～15:50 ジュニアスイミング (D-6)		1-5		6-8		9		10		11		12		13-無								
15:30	1-10	11.12	13	14-無	1-10	11.12	13	14-無	1-10	11.12	13	14-無	1-10	11.12	13	14-無	1-4	5-8	9.10	11-無	北本/斎藤	前田/工藤	南/長原	大橋/篠崎	谷内/宮田	畑中/中川	香川								
16:00	畑中	南	工藤	今井	南	大橋/大場	今井/篠崎	畑中/宮田	前田	今井/篠崎	香川/大場	工藤	前田	今井/篠崎	香川/大場	工藤	畑中/中川	今井/宮田	谷内/香川	大橋/篠崎	工藤 斎藤/中川	北本/斎藤	前田/工藤	南/長原	大橋/篠崎	谷内/宮田	畑中/中川	香川							
16:00	16:00～16:50 ジュニアスイミング (C-2)		16:00～16:50 ジュニアスイミング (C-3)		16:00～16:50 ジュニアスイミング (C-4)		16:00～16:50 ジュニアスイミング (C-5)		16:00～16:50 ジュニアスイミング (C-5)		16:00～18:00 育成コース		16:00～18:00 選手コース		16:00～18:00 選手コース		16:00～18:00 育成コース		16:00～18:00 選手コース		16:00～18:00 育成コース		16:00～18:00 選手コース		16:00～18:00 選手コース		16:00～18:00 選手コース								
16:30	1-5	6-8	9	10	11	12	13-無	1-5	6-8	9	10	11	12	13-無	1-5	6-8	9	10	11	12	13-無	1-5	6-8	9	10	11	12	13-無	1-5	6-8	9	10	11	12	13-無
17:00	北本/宮田	谷内/香川	南/篠崎	前田/大橋	工藤/大場	畑中/中川	今井	前田	今井/篠崎	香川/大場	工藤	前田	今井/篠崎	香川/大場	工藤	畑中/中川	谷内/大場	南	前田/長原	今井/香川	大橋/篠崎	畑中/谷内	工藤/大場	北本/宮田	北本/宮田	谷内/香川	南/長原	大橋/篠崎	谷内/宮田	畑中/中川	香川				
17:00	17:00～17:50 ジュニアスイミング (D-2)		17:00～18:00 育成コース		17:00～17:50 ジュニアスイミング (D-3)		17:00～18:00 育成コース		17:00～17:50 ジュニアスイミング (D-4)		17:00～18:00 育成コース		17:00～17:50 ジュニアスイミング (D-5)		17:00～18:00 育成コース		17:00～18:00 育成コース		17:00～18:00 育成コース		17:00～18:00 育成コース		17:00～18:00 育成コース		17:00～18:00 育成コース		17:00～18:00 育成コース		17:00～18:00 育成コース		17:00～18:00 育成コース				
17:30	1-5	6-10	育成コース	選手コース	1-4	5-8	9.10	11-無	1-5	6-10	育成コース	選手コース	1-5	6-8	9.10	11-無	1-5	6-8	9.10	11-無	1-5	6-8	9.10	11-無	1-5	6-8	9.10	11-無	1-5	6-8	9.10	11-無			
18:00	工藤/宮田	今井/香川/篠崎	谷内	前田	谷内	畑中/中川	工藤/大場	今井/篠崎	今井/大橋	畑中/工藤/宮田	谷内	前田・辻	谷内	工藤/今井	香川/篠崎	大橋 長原/宮田	前田	谷内	工藤/今井	香川/篠崎	大橋 長原/宮田	前田	谷内	工藤/今井	香川/篠崎	大橋 長原/宮田	前田	谷内	工藤/今井	香川/篠崎	大橋 長原/宮田	前田			
18:00	18:00～19:00 選手・育成コース		18:00～19:00 選手コース		18:00～19:00 選手・育成コース		18:00～19:00 選手コース		18:00～19:00 選手・育成コース		18:00～19:00 選手コース		18:00～19:00 選手・育成コース		18:00～19:00 選手コース		18:00～19:00 選手・育成コース		18:00～19:00 選手コース		18:00～19:00 選手・育成コース		18:00～19:00 選手コース		18:00～19:00 選手・育成コース		18:00～19:00 選手コース		18:00～19:00 選手・育成コース						
18:30	北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内		北本・前田・谷内				
19:00	19:00～19:25 プールdeフィット		19:00～20:00 プールdeエクササイズ		19:00～19:25 プールdeアクア		19:00～20:00 プールdeウォーキング		19:00～20:00 プールdeウォーキング		19:00～19:25 ビルドパワー (筋力アップ系)		19:00～20:00 ビルドパワー (筋力アップ系)		19:00～20:00 ビルドパワー (筋力アップ系)		19:00～20:00 ビルドパワー (筋力アップ系)		19:00～20:00 ビルドパワー (筋力アップ系)		19:00～20:00 ビルドパワー (筋力アップ系)		19:00～20:00 ビルドパワー (筋力アップ系)		19:00～20:00 ビルドパワー (筋力アップ系)		19:00～20:00 ビルドパワー (筋力アップ系)		19:00～20:00 ビルドパワー (筋力アップ系)						
19:30	大橋		今井		元丸		大橋		大橋		北本		北本		北本		北本		北本		北本		北本		北本		北本		北本		北本				
19:30	19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム		19:30～20:25 ナイトスイム				
20:00	上・中級	初級	上・中・初級	上・中・初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級	上・中級	初級			
20:30	前田	谷内	香川/宮田	香川/宮田	谷内	香川	香川	大橋	香川	大橋	香川	大橋	香川	大橋	香川	大橋	香川	大橋	香川	大橋	香川	大橋	香川	大橋	香川	大橋	香川	大橋	香川	大橋	香川	大橋			
21:00	20:00～20:30 シェイプアップ ザ・ボディ		20:00～20:30 ウエイト トレーニング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング		20:00～20:30 シェイプ ボクシング				
21:00	今井		大橋		元丸		元丸		元丸		元丸		元丸		元丸		元丸		元丸		元丸		元丸		元丸		元丸		元丸		元丸				

 ...初めてのの方にやさしいレッスンです。お気軽にご参加ください。  
 ...シューズ(靴)は必要ありませんのでお気軽にご参加ください。  
 ...初めての方でも安心のスタジオレッスンです。シューズ(靴)も必要ありませんのでお気軽にご参加ください。  
 ...上履き(室内用)のシューズ(靴)をお持ちください。  
 ※予告なく内容や担当者を変更する場合がございます。ご理解とご協力をお願いいたします。