

# 2026年1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 南 畑中	10:15～10:45 ラジオ体操 エクササイズ 香川			10:10～10:50 ベビー 畑中 工藤	10:15～10:45 ステップ フィットネス 南		10:15～10:45 脂肪燃焼 トレーニング 今井	8:00～9:40 選手コース 北本	10:10～10:50 ベビー 畑中
10:30			保育園・幼稚園 専用利用 指導 畑中/南	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					
11:00	11:05～12:00 モーニングスイム 上級 初・中級 北本 香川		11:05～12:00 モーニングスイム 上級 初・中級 南 谷内	11:10～11:55 ZUMBA 宮本	11:05～12:00 モーニングスイム 上級 中級 初級 谷内 南 北本		11:05～12:00 モーニングスイム 上級 初・中級 前田 畑中		11:00～11:50 キッズスイミング (A-6) 1～9 10～11 12 13 14～無 谷内 前田 長原 畑中 香川/中川 大橋 斎藤/吉野 今井/篠崎	
11:30									12:05～13:00 マスターズスイム 上級 基礎 北本 香川	
12:00	12:05～12:30 プールdeストレッチ 南		12:05～12:30 プールdeフィット 谷内		12:05～12:30 プールdeエクササイズ 畑中		12:05～12:30 プールdeフィット 今井(恒)			
12:30										
13:00	13:00～13:25 プールde流水運動 畑中				13:00～13:55 らくらく水中運動 今井				13:00～13:50 キッズスイミング (B-6) 1～10 11 12 13 14～無 工藤 斎藤 大橋 今井 篠崎 長原 中川 畑中/吉野	
13:30										
14:00	14:05～15:00 GoGoからスイム 上級 初中級 香川 大橋				14:05～15:00 GoGoからスイム 初・中・上級 香川				14:00～14:50 ジュニアスイミング (C-6) 1～5 6～8 9 10 11 12 13～無 北本 吉野 前田/工藤 南/長原 大橋/篠崎 谷内/斎藤 畑中/中川 香川	
14:30										
15:00	15:00～15:50 キッズスイミング (B-2) 1～10 11・12 13 14～無 畑中 南 工藤 今井/大橋	トイレ篠崎	15:00～15:50 キッズスイミング (B-3) 1～10 11・12 13 14～無 南 大橋 今井/篠崎 畑中/香川	トイレ加藤	15:00～15:50 キッズスイミング (B-4) 1～10 11・12 13 14～無 前田 今井 香川 工藤/篠崎	トイレ畑中	15:00～15:50 キッズスイミング (B-5) 1～10 11・12 13 14～無 今井 香川 南 大橋/谷内	トイレ畑中	15:00～15:50 ジュニアスイミング (D-6) 1～4 5～8 9・10 11～無 今井/香川 谷内/吉野 大橋/篠崎 工藤 斎藤/中川	
15:30										
16:00	16:00～16:50 ジュニアスイミング (C-2) 1～5 6～8 9 10 11 12 13～無 北本 谷内/香川 南/篠崎 前田/大橋 工藤 畑中/中川 今井		16:00～16:50 ジュニアスイミング (C-3) 1～5 6～8 9 10 11 12 13～無 前田 北本/香川 谷内/工藤 今井/加藤 南/斎藤 大橋 長原/篠崎 畑中/中川		16:00～16:50 ジュニアスイミング (C-4) 1～5 6～8 9 10 11 12 13～無 香川 工藤 長原 前田 北本 畑中 大橋 今井/中川 谷内/篠崎		16:00～16:50 ジュニアスイミング (C-5) 1～5 6～8 9 10 11 12 13～無 南 前田/長原 今井/香川 大橋/篠崎 畑中/谷内 工藤/中川 北本		16:00～18:00 育成コース 谷内/S吉野 選手コース 前田/S斎藤岡村吉野	
16:30										
17:00	17:00～17:50 ジュニアスイミング (D-2) 1～5 6～10 育成コース 工藤/吉野 今井/香川/篠崎 谷内/S吉野	17:00～18:00 育成コース 選手コース 前田	17:00～17:50 ジュニアスイミング (D-3) 1～4 5～8 9・10 11～無 谷内 畑中/大橋 工藤/中川 今井 篠崎/吉野	17:00～18:00 選手コース 前田	17:00～17:50 ジュニアスイミング (D-4) 1～5 6～10 育成コース 今井/大橋 畑中/工藤/吉野 谷内/S吉野	17:00～18:00 育成コース 選手コース 前田	17:00～17:50 ジュニアスイミング (D-5) 1～5 6～8 9・10 11～無 谷内/S 工藤/今井 香川/篠崎 大橋/長原 中川/吉野	17:00～18:00 選手コース 前田	17:00～19:00 選手コース 北本/S斎藤岡村吉野	
17:30										
18:00		18:00～19:00 選手・育成コース 北本・前田・谷内・S吉野		18:00～19:00 選手コース 北本・前田・谷内・S吉野		18:00～19:00 選手・育成コース 北本・前田・谷内・S吉野		18:00～19:00 選手コース 北本・前田・谷内・S吉野		18:30～19:00 ビルドパワー (筋力アップ系) 今井
18:30										
19:00	19:00～19:25 プールdeフィット 大橋	19:00～20:00 選手コース 北本/S岡村/S吉野	19:00～19:25 プールdeエクササイズ 今井	19:00～20:00 選手コース 北本/S斎藤岡村吉野	19:00～19:25 プールdeアクア 元丸	19:00～20:00 選手コース 北本/S岡村吉野	19:00～19:25 プールdeウォーキング 大橋	19:00～20:00 選手コース 北本	19:00～20:00 ヨガ (2階 歓談室) 荒澤	
19:30	19:30～20:25 ナイトスイム 上・中級 初級 前田 谷内		19:30～20:25 ナイトスイム 上・中・初級 香川		19:30～20:25 ナイトスイム 上・中級 初級 谷内 香川		19:30～20:25 ナイトスイム 上・中級 初級 香川 大橋			
20:00		20:00～20:30 シェイプアップ ザ・ボディ 今井		20:00～20:30 ウエイト トレーニング 大橋		20:00～20:30 シェイプ ボクシング 元丸				
20:30										
21:00										

 ...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。  
 ...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。

 ...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。  
 ...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