





2026年～ 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	10:15~10:45 ラジオ体操 エクササイズ		10:10~10:55 ヨガ (2階 歓談室)	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	8:00~10:00 選手コース 北本	10:10~10:50 ベビー											
10:30	南	香川	保育園・幼稚園 専用利用 指導 畑中/南/小原	宮本	保育園・幼稚園 専用利用 指導 大橋/小原	畑中	南	保育園・幼稚園 専用利用 指導 南/畑中/小原	今井	畑中 小原											
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		11:00~11:50 キッズスイミング (A-6)												
11:30	上級 北本	初・中級 香川	上級 南	中級 谷内	初級 畑中	上級 谷内	中級 南	初級 北本	上級 前田	中級 畑中	初級 南										
12:00	12:05~12:30 アクアフィット		12:05~12:30 アクアフィット		12:05~12:30 アクアダンス		12:05~12:30 アクアフィット		12:05~13:00 マスターズスイム												
12:30	南		谷内		畑中		今井(恒)		上級 北本		基礎 香川										
13:00	13:00~13:25 らくらく水中運動 (30)				13:00~13:55 らくらく水中運動 (60)				13:00~13:50 キッズスイミング (B-6)												
13:30	畑中				今井				AM~7 今井		8~10 長原	11 大橋	12 長原	13 大橋	14~無 畑中	14~無 工藤					
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)												
14:30	初・中・上級 香川				初・中・上級 香川				AM~4 北本		5~7 工藤	8~9 大橋	10 畑中	11 長原	12 前田	13~無 谷内					
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 ジュニアスイミング (D-6)												
15:30	1~11 谷内	12 畑中	13 大橋	14~無 小原	1~11 畑中	12 南	13 工藤	14~無 小原	1~11 南	12~13 香川/小原	14~無 畑中/大橋	AM~4 谷内/香川		5~8 工藤/吉野	9~10 今井/篠崎	11~無 大橋					
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)		16:00~18:00 育成コース												
16:30	AM~4 前田	5~7 南/香川	8~9 工藤	10 畑中/中川	11 今井	12 北本/小原	13~無 大橋	AM~4 北本	5~7 大橋	8~9 畑中	10 南	11 前田	12 谷内/中川	13~無 今井	AM~4 谷内/香川		5~8 工藤/吉野	9~10 今井/篠崎	11~無 大橋		
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		17:00~18:00 選手コース												
17:30	AM~5 大橋/今井	6~11 工藤/香川/吉野	育成コース 谷内	選手コース 前田	AM~4 工藤/畑中	5~7 谷内/吉野	8~10 今井/中川	11~無 大橋/香川	AM~5 工藤/吉野	6~11 大橋/今井/中川	育成コース 谷内	選手コース 前田/谷内/吉野	AM~4 谷内	5~7 今井/吉野	8~10 大橋/香川	11~無 工藤/長原	AM~4 谷内/香川		5~8 工藤/吉野	9~10 今井/篠崎	11~無 大橋
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 選手コース												
18:30	北本・前田・谷内・S吉野		北本・前田・谷内・S吉野		北本・前田・谷内・S吉野		北本・前田・谷内・S吉野		北本・前田・谷内・S吉野												
19:00	19:00~19:25 アクアダンス		19:00~20:00 アクアフィット		19:00~19:25 アクアダンス		19:00~20:00 アクアフィット		19:00~19:00 選手コース												
19:30	大橋		今井		元丸		大橋		北本												
20:00	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		ヨガ (2階 歓談室)												
20:30	上級 前田	初級/中級 谷内	上・中・初級 香川	ウエイト トレーニング	上級 谷内	初級/中級 香川	ウエイト トレーニング	上級 香川	初級/中級 工藤	荒澤											
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		ビルドパワー (筋力アップ系)												
	今井		大橋		元丸		今井		今井												

 ...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