

たつの市新宮温水プール レッスン時間割 (2026年4月~2026年9月)

	月		水		木		金		土	
	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										
10						青竹 (松尾) 9:30~10:15			キンダー 9:30~10:30	
		自力整体 (松本) 10:00~11:00	初級スイム (山下) 10:10~10:50	バランス コーディネーション (ハル) 10:00~10:45	香島 保育園 9:40 ~ 10 :40	ドリル ※不定期開催 (藤縄) 10:10~10:50	親子 10:00~10:45	バレトン (田中) 10:00~10:45	キッズ 10:30~11:30	
11	エクササイズ (※) 10:30~11:00		中級スイム (山下) 11:00~11:40	ZUMBA® (ハル) 11:00~12:00	バタフライ&平泳ぎ (藤縄) 11:00~11:40	ゆるゆるエアロ (松尾) 10:30~11:15	初心者 (植田) 11:00~11:40	ピラティス (田中) 10:55~11:45	キンダー・ キッズ 11:30~12:30	
	月替わり (※) 11:10~11:50	部位別集中! 自力整体 (松本) 11:15~12:15	クロール&背泳ぎ (竹本) 11:50~12:30		基礎水泳 (三木) 11:50~12:30	バレトン (福島) 11:30~12:20	アクアピクス (植田) 12:00~12:30	コンディショニング (RIE) 12:00~12:30		
12			スイムクリニック (小原) 12:40~13:20		ワンポイント (三木) 12:40~13:20	ヨガ (岡澤) 12:30~13:30	スイムプラス (藤縄) 12:40~13:20	かんたんダンス (RIE) 12:40~13:30		
13	初心者 (小西) 12:30~13:00	かるい体操 (松尾) 13:00~14:00		青竹 (松尾) 13:00~13:45					キンダー・ キッズ 13:30~14:30	ズンバゴールド (二瓶) 14:00~14:45
	4泳法 (小西) 13:10~13:50			バランスボール (松尾) 13:55~14:40	西楽保育園 13:50~14:50				キンダー・ キッズ 14:30~15:30	
14		バランスアップヨガ (松尾) 14:10~15:10							キンダー・ キッズ (2級まで) 15:30~16:30	
15			キンダー・ キッズ (2級まで) 15:30~16:30		キンダー・ キッズ (2級まで) 15:30~16:30		キンダー・ キッズ (2級まで) 15:30~16:30		選手 16 ~ 17 :30	
16	障がい児 16:00~17:00		キッズ 16:30~17:30		キンダー・ キッズ 16:30~17:30		キッズ 16:30~17:30		アドバンス 16:30~ 17:30	
17			キンダー・ キッズ 17:30~18:30		キンダー・ キッズ 17:30~18:30		キンダー・ キッズ 17:30~18:30			
18	キンダー・ キッズ 17:30~18:30		アドバンス 18:30~ 19:30				アドバンス 18:30~ 19:30			
19	選手 18 :30 ~ 20		スイムプラスα (三木) 19:30~20:20		4泳法 (小原) 19:30~20:20		ファスト スイム (三木) 19:30~ 20:20	かんたんエアロ (岡澤) 19:00~19:50		
20	4泳法 (竹本) 19:30~20:20									
21										

(※) はコーチが日替わりで変わります。受付カウンター下の担当表を確認してください。

木曜日10:10からのドリルは不定期開催です。開催日は受付カウンター下で確認ください。



←わかたール  
必要クラス



←シューズ  
必要クラス