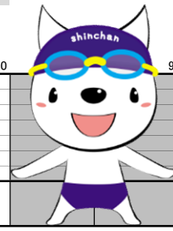
2025/9/29(月)～

大人レッスンプログラムは
必要に応じて定期的に見
直しを行います。



神鉄スイミングスクール レッスンプログラム

…歩くコース
自由歩行
…フリーコース
自由遊泳
…指導プログラム
レギュラーコースの方が参加可能

月

- 7ｺｰｽ：レディースマスターズ 12:00～13:00
- 6ｺｰｽ：アクア45 13:05～13:50（＊アクアビクス中のフリーコースはプールを横に使用します。）／インターバルスイム／週替わりスイム 14:00～15:00／こどもスイミング Bクラス 15:30～16:30 1才6か月～小学2年生／こどもスイミング Dクラス 16:40～17:40 4才～中学生／こどもスイミング Eクラス F 選手育成 17:50～18:50 5才～中学生／S 選手クラス 18:15～20:15 コーチ認定者／レギュラーマスターズ／レギュラー初中級 20:15～21:15
- 5ｺｰｽ：
- 4ｺｰｽ：
- 3ｺｰｽ：ベビークラス(T) 生後6か月～ 10:15～11:00／らくあウォーキング 11:05～11:50
- 2ｺｰｽ：
- 1ｺｰｽ：
- 体操場：ストレッチ 11:30～11:50／ストレッチポール 13:10～13:30／しっかりヨガ 13:40～14:40／ストレッチ 19:55～20:15

火

- 7ｺｰｽ：団体指導 10:30～12:30／幼児コース(J) 12:45～13:45／こどもスイミング Bクラス 15:30～16:30 1才6か月～小学2年生／こどもスイミング Dクラス 16:40～17:40 4才～中学生／こどもスイミング Eクラス F 選手育成 17:50～18:50 5才～中学生／S 選手クラス 18:15～20:15 コーチ認定者／レギュラーマスターズ／レギュラー初中級 20:15～21:15
- 6ｺｰｽ：インターバルスイム／週替わりスイム 13:35～14:35／Sコンディショニング 13:35～14:05
- 5ｺｰｽ：
- 4ｺｰｽ：
- 3ｺｰｽ：ベビークラス(T) 生後6か月～ 12:45～13:30
- 2ｺｰｽ：
- 1ｺｰｽ：団体指導 10:30～12:30
- 体操場：ストレッチ 13:10～13:30／ストレッチ 19:55～20:15

水

- 7ｺｰｽ：団体指導 10:00～11:00／幼児コース(J) 11:00～12:00／レギュラーマスターズ／アクア45 13:05～13:50（＊アクアビクス中のフリーコースはプールを横に使用します。）／こどもスイミング Bクラス 15:30～16:30 1才6か月～小学2年生／こどもスイミング Dクラス 16:40～17:40 4才～中学生／こどもスイミング Eクラス F 選手育成 17:50～18:50 5才～中学生／S 選手クラス 18:15～20:15 コーチ認定者／レギュラーマスターズ／レギュラー初中級 20:15～21:15
- 6ｺｰｽ：
- 5ｺｰｽ：
- 4ｺｰｽ：レギュラー 12:00～13:00
- 3ｺｰｽ：らくあウォーキング 10:10～10:55／ベビークラス(T) 生後6か月～ 11:00～11:45
- 2ｺｰｽ：
- 1ｺｰｽ：
- 体操場：はじめてヨガ 11:05～11:50／ボールコンディショニング 12:10～12:55／ストレッチ 19:55～20:15

木

- 7ｺｰｽ：団体指導 10:00～11:00／レギュラーマスターズ／こどもスイミング Bクラス 14:45～15:45 1才6か月～小学2年生／インターバルスイム／こどもスイミング Bクラス 15:30～16:30 1才6か月～小学2年生／こどもスイミング Dクラス 16:40～17:40 4才～中学生／こどもスイミング Eクラス F 選手育成 17:50～18:50 5才～中学生／S 選手クラス 18:15～20:15 コーチ認定者／レギュラーマスターズ／レギュラー初中級 20:15～21:15
- 6ｺｰｽ：週替わりスイム 14:00～15:00
- 5ｺｰｽ：レギュラー 12:00～13:00
- 4ｺｰｽ：
- 3ｺｰｽ：ベビークラス(T) 生後6か月～ 10:15～11:00／らくあウォーキング 11:05～11:50
- 2ｺｰｽ：
- 1ｺｰｽ：
- 体操場：ストレッチ 11:30～11:50／ストレッチ 13:30～13:50／こどもクラス キッズダンス／ストレッチ 19:55～20:15

金

- 7ｺｰｽ：レディースマスターズ／アクア45 13:05～13:50（＊アクアビクス中のフリーコースはプールを横に使用します。）／インターバルスイム／こどもスイミング Bクラス 15:30～16:30 1才6か月～小学2年生／こどもスイミング Dクラス 16:40～17:40 4才～中学生／こどもスイミング Eクラス F 選手育成 17:50～18:50 5才～中学生／S 選手クラス 18:15～20:15 コーチ認定者／レギュラーマスターズ／レギュラー初中級 20:15～21:15
- 6ｺｰｽ：週替わりスイム 14:00～15:00／Sコンディショニング 14:00～14:30
- 5ｺｰｽ：レディース 12:00～13:00
- 4ｺｰｽ：
- 3ｺｰｽ：らくあウォーキング 10:10～10:55／ベビークラス(T) 生後6か月～ 11:00～11:45
- 2ｺｰｽ：
- 1ｺｰｽ：
- 体操場：ストレッチ 11:30～11:50／ボールコンディショニング 12:10～12:55／ストレッチ 13:30～13:50／ストレッチ 19:55～20:15

土

- 8ｺｰｽ：こどもクラス Jクラス(1才6ヵ月～3才) Uクラス 9:00～10:00 4才～中学生／こどもクラス Jクラス(1才6ヵ月～3才) Qクラス 10:10～11:10 4才～中学生／こどもクラス Xクラス 11:20～12:20 3才～中学生／こどもクラス Bクラス 14:45～15:45 1才6か月～小学2年生／こどもスイミング Dクラス 15:55～16:55 4才～中学生／こどもスイミング Eクラス F 選手育成 17:05～18:05 5才～中学生／レギュラーマスターズ／レギュラー初中級 18:15～19:15
- 7ｺｰｽ：S 選手クラス／アクア45 12:40～13:25（＊アクアビクス中のフリーコースはプールを横に使用します。）／インターバルスイム／週替わりスイム 13:30～14:30
- 6ｺｰｽ：
- 5ｺｰｽ：
- 4ｺｰｽ：
- 3ｺｰｽ：
- 2ｺｰｽ：ベビークラス(T) 9:00～9:45
- 1ｺｰｽ：
- 体操場：こどもクラス バンビ(体操教室) 13:00～14:00／ストレッチ 17:55～18:15

日

- 8ｺｰｽ：こどもクラス Jクラス(1才6ヵ月～3才) Vクラス 8:30～9:30 4才～中学生／こどもクラス Jクラス(1才6ヵ月～3才) VⅡクラス 9:35～10:35 4才～中学生／こどもクラス VⅢクラス 10:40～11:40 3才～中学生／こども体験会
- 7ｺｰｽ：
- 6ｺｰｽ：
- 5ｺｰｽ：
- 4ｺｰｽ：
- 3ｺｰｽ：ファミリー遊泳 13:30～16:00
- 2ｺｰｽ：12:40～13:25 週替わりアクア+ウォーキング
- 1ｺｰｽ：
- 体操場：

○ こどもスイミングの記載時間はプールでのレッスン時間です。
集合はおおよそ15分前を目安にしてください。
集合場所は館内掲示のPOPをご確認ください。
○ おとなプールプログラム・陸上プログラムはレギュラー会員の方がご参加頂けます。
○ 春・夏・冬の子ども短期水泳教室開催時や貸レーン等により利用コースの制限を行う場合がございます。
○ 記載時間の前後も5分程度は準備の為、フリー遊泳のコースが制限される場合がございます。
○ レッスン参加の際はフロント前の健康チェックシートに本日の体調をご記入の上、ご参加ください。
○ 無理はせず体調が悪いときはお休みする勇気を持ちましょう。

おとなプール泳法プログラム

名称	強度	レッスン内容	
レディースマスターズ レギュラーマスターズ インターバルスイム	★★★★	クロールを中心に4泳法を泳ぎます。ペースクロックを利用し効率よく体力を向上を目指します。 レディースマスターズは女性のみ参加可能です。	お気軽に ご参加ください！
レディース レギュラー	★～★★★	初心者・経験を問わずバラエティーに富んだ練習で楽しく4泳法まで習得を目指し、健康増進と【生涯水泳】を目指すコースです。レディースは女性のみ参加可能です。	
週替わりスイム	★～★★★	週ごとに集中して練習する種目を変えて4泳法習得を目指すコースです。練習種目は前月4週目に掲示します。	

おとなプールアクアプログラム

名称	強度	レッスン内容	
Sコンディショニング	★	水中で無理のない動きを行い、柔軟性向上と運動不足解消を目指します。	泳げなくても大丈夫！　どなたでもご参加いただけます！
アクア45	★～	音楽に合わせて水の中で様々な動きを行い、楽しく簡単に運動効果が得られます。	
週替わりアクア+ウォーキング	★～	アクアビクスとウォーキングのレッスンを週ごとに変更して行います。実施内容は前月4週目に掲示します。	
らくあウォーキング	★～★★	水の中で歩きながら体をほぐし、全身で運動します。歩くだけでなく道具を使って楽しむ日もあります。	
やさしいウォーク	★	らくあウォーキングよりも短い時間で無理なく運動を行います。はじめての方やプールの運動が不安な方におススメです。	

おとな陸上プログラム

名称	強度	レッスン内容	
ストレッチ	★	全身の筋肉をゆっくり伸ばし柔軟性を向上させます。スイムレッスン前の準備運動や運動後の疲労回復におススメ！	トレーニングシューズは必須ではございません
ストレッチポール	★	ストレッチポールを使い体をほぐします。背中などほぐしにくい箇所にも効きます。気持ちいい！	
ポールコンディショニング	★	バランスボールを使用します。普段あまり使わない筋肉やバランス感覚を養い、遊び感覚で楽しくトレーニングを行います。	
しっかりヨガ	★	溜まったストレスを解放し血流を良くします。体幹部の筋力向上にもおススメ！	
はじめてヨガ	★	ヨガが初めての方におススメ！少し短めのレッスンで無理なくヨガを体験して頂けます。	