

# 香川県立総合水泳プール 週間プログラムスケジュール 《2023年3月1日～》

- ★ → 有料レッスン (各料金は裏面参照)
- ★★ → 8回制スクール(4,600円/5,200円/6,000円/6,300円)
- ★なし → 無料レッスン (施設利用料で参加無料)

【参加方法】 無料・有料レッスン→当日窓口にて申込み  
有料スクール→事前申込み(別紙要綱参照)

月		水		木		金		土		
プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	トレーニング	プール	会議室	プール	会議室
10:00										
10:10~10:40★		10:10~10:40		10:10~10:40			10:10~10:40★		10:10~10:40★	
アクアビクス	デトックスヨガ 10:00~11:00★★	シェイプアップ ウォーキング	ピラティス 10:00~11:00★★	シェイプアップ ウォーキング		トレーニング 教室★★★ 10:00~12:00 【全8回制】 ※教室時間中は 一般解放が ありません	週替わりレッスン	かんたん ステップ 10:00~11:00★★	アクアビクス	10:30~11:00★ 週替わりレッスン
10:30										
10:50~11:20									10:50~11:20	
らくらくウォーキング	11:15~11:45★	10:50~11:50★ スイムレッスン 【クロールor背泳ぎ】		10:50~11:50★ スイムレッスン 【選べる四泳法】			パーソナルレッスン ※1コマ30分単位の マンツーマンレッスン	11:20~11:50★	らくらくウォーキング	すっきりストレッチ 11:05~11:20
11:00										
11:25~12:25★ スイムレッスン 【平泳ぎorバタフライ】	バランスボール		ダンスエアロ 11:30~12:30★★		はじめて ピラティス 11:15~12:15★★		10:50~11:50★ ※事前予約制	脚痩せメソッド		
12:00										
	すっきりストレッチ 11:55~12:10				12:30~13:00★					
12:30					生活筋力向上® スロートレーニング					
12:30~14:30★ 個別指導 レッスン	13:00~13:30★	13:00~13:30★		大人スイム 【初心】 12:40~13:40★★			13:00~13:30			13:00~13:30★
※1コマ30分単位の 泳法指導プログラム (前予約制)	生活筋力向上® スロートレーニング	週替わりレッスン	13:15~13:45★		13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身		らくらくウォーキング	13:15~13:45★ ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ	13:00~16:00★ 個別指導 レッスン	HIITトレーニング
	13:45~14:15★	大人スイム 【中級】 13:45~14:45★★	13:50~14:05 すっきりストレッチ	大人スイム 【初級】 13:45~14:45★★	13:40~13:55 パンプステップ		大人スイム 【中上級】 13:45~14:45★★		※1コマ30分単位の 泳法指導プログラム (前予約制)	13:45~14:00 お腹シェイプ 14:10~14:25 すっきりストレッチ
	14:30~15:00★		14:20~14:50★		14:10~14:40★ 変更			筋膜リリース		14:40~15:10★ 変更
	ポールdeストレッチ		美尻エクササイズ		体幹エクササイズ			14:20~14:50★		ポールdeストレッチ
15:00										
15:05~15:35★										
15:05~15:35★										
15:00										
15:00~16:00★★		キッズスイム 【20級~16級】 15:00~16:00★★	15:05~15:35★	キッズスイム 【20級~16級】 15:00~16:00★★			キッズスイム 【20級~16級】 15:00~16:00★★			
15:30										
15:00~16:00★★										
16:00										
16:00~16:30										
16:00~17:00★★		キッズスイム 【20級~7級】 16:00~17:00★★		キッズスイム 【20級~7級】 16:00~17:00★★			キッズスイム 【20級~7級】 16:00~17:00★★			
16:30										
16:00~17:00★★										
17:00										
17:00~18:00★★		キッズスイム 【18級~7級】 17:00~18:00★★		キッズスイム 【18級~7級】 17:00~18:00★★			キッズスイム 【18級~7級】 17:00~18:00★★			
17:30										
17:00~18:00★★										
18:00										
18:00~19:00★★		キッズスイム 【18級~7級】 18:00~19:00★★	デトックスヨガ 17:50~18:50★★	キッズスイム 【8級~3級】 18:00~19:00★★			キッズスイム 【8級~3級】 18:00~19:00★★			
18:30										
18:00~19:00★★										
19:00										
19:00~20:00★★	デトックスヨガ 19:00~20:00★★	キッズスイム 【6級~プラチナ】 19:00~20:00★★		キッズスイム 【2級~プラチナ】 19:00~20:00★★	キッズスイム 【20級~17級】 20:00~21:00★★	ZUMBA 18:20~19:20★★	キッズスイム 【2級~プラチナ】 19:00~20:00★★	ZUMBA GOLD 19:00~20:00★★	19:20~19:50★ 週替わりレッスン	ZUMBA 19:00~20:00★
19:30										
19:00~20:00★★										
20:00										
20:00~21:00★★	自力整体 20:10~21:10★★	選手育成スイム 20:00~21:00★★	ZUMBA 20:10~21:10★★	大人スイム 【上級】 20:00~21:00★★			大人スイム 【マスターズ】 20:00~21:00★★			
20:30										
20:00~21:00★★										
21:00										
21:00~21:45★★										
21:30										
21:00~21:45★★										
22:00										

キッズスイミングに新規受講予定の  
お子様を対象とした泳力診断会。  
※詳細は別紙参照

# プログラム内容

…室内用シューズが必要です

## ★無料レッスン★

※当施設をご利用の中学生以上の方が受講できるレッスンです。

レッスン名	時間	定員	内容
バンブーステップ	15分	12名	青竹を使い、音楽に合わせて簡単な足踏み運動を行います。ツボを刺激して、脚の血行を良くしましょう♪
すっきりストレッチ	15分	12名	全身をしっかり伸ばし、爽やかな一日を過ごしましょう。運動前やクールダウンにぜひどうぞ★
お腹シェイプ	15分	12名	短時間で集中的に腹筋を鍛えます。お腹を引き締めたい方はぜひご参加ください！
ひきしめ上半身・下半身	15分	12名	自体重を使った簡単なトレーニングで、上半身と下半身を重点的にひきしめます。初心者の方もO.K.です！
らくらくウォーキング	30分	20名	水中でウォーキングをしながらストレッチをすることで肩・腰の周辺を中心に筋肉をほぐしたり、簡単な腕の動作で全身を動かしていきます。初めての方や体力に不安がある方でも安心して参加できます。
シェイプアップウォーキング	30分	20名	水の特性をフルに使う、全身持久力の向上やシェイプアップを目的としたレッスンです。らくらくウォーキングに慣れてきた方や体力アップを目指したい方にオススメのレッスンです。

## ★有料レッスン★

※中学生以上が対象です。

レッスン名	時間	定員	料金	内容
バランスボール	30分	10名	1回 300円	バランスボールを使って骨盤周りをほぐし、簡単な筋力トレーニングを行います。
ポールdeストレッチ	30分	12名	1回 300円	円柱型のポールを使って肩こりや腰痛の軽減、また姿勢の矯正を行います。
やさしいエアロ	30分	12名	1回 300円	初心者の方も安心して参加できる、簡単なステップを行うエアロビクスです。
週替わりレッスン (会議室・プール)	30分	10名～ 12名	1回 300円	週替わりでいろんなレッスンを行います。月毎のレッスン内容は館内POPでチェック！！
ボディケア	30分	12名	1回 300円	背骨と骨盤が滑らかに動くように、筋肉を意識して動かすレッスン。日常生活を楽しむ身体づくりを行います。
はじめてヨガ	30分	12名	1回 300円	身体の末端から芯まで気持ちよく動かします。初心者・高齢者の方もできるヨガのクラスです。
ザ・サーキット forビギナーズ	30分	12名	1回 300円	スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの初心者バージョンです。このクラスで体力アップを目指しましょう！
生活筋力向上® スロートレーニング	30分	12名	1回 300円	東京大学教授 石井直方先生と共同開発した安全で効果的なプログラム。基礎代謝量を向上させるためのトレーニングでシェイプアップに効果的です。
体幹エクササイズ	30分	12名	1回 300円	インナーマッスルを鍛えます！体のコアを鍛えることで、身体の安定性を高め疲れにくい身体を作ります。
美尻エクササイズ	30分	12名	1回 300円	たるみがちなお尻をキュッと上げてキュートな「美尻」を手に入れるためのエクササイズを行います。ヒップアップを目指して美しいスタイルを手に入れましょう！
脚痩せメソッド	30分	12名	1回 300円	脚痩せに効果的なストレッチや筋力トレーニングを行います。これで美脚をGETしましょう！
HIITトレーニング	30分	12名	1回 300円	短時間で高い負荷のトレーニングと休憩を繰り返すトレーニングです。脂肪燃焼にも効果的★
筋膜リリース	30分	12名	1回 300円	ボールを使って凝り固まった身体をじっくりほぐします。運動前ならトレーニング効果UP、運動後なら疲労回復など、メリットづくめのプログラムです。

## ●お願いとご注意●

- 飛沫を防止するため、ご来館の際はマスクの着用をお願いいたします。なお、館内に設置しております消毒にご協力ください。
- 教室で使用する物品は、備付けのペーパータオル・消毒液を使用し、**各自で消毒をしていただきますようお願いいたします。**

## ★有料スクール★

※各スクールの詳細は別紙要綱をご覧ください。

スクール名	回数	料金	内容
キッズスイミングスクール	週1回 全8回制	5,200円	全く泳げない、水に入るのが怖い等のお子様を対象に楽しく水遊びをしたり、泳ぎの基礎を練習します。
選手・育成スイミングスクール	全32回 全16回 全8回	20,000円 10,400円 5,200円	県大会を目指す学生を対象に、よりきめ細やかな指導でタイムアップを目指すクラスです。
大人スイミングスクール	週1回 全8回制	6,300円 /4,600円	初めて水泳をはじめる方から4泳法までを泳力ごとにクラス分けし、きめ細かく指導します。 ※45分クラスのみ、4,600円です。
トレーニング教室	週1回 全8回制	4,600円	トレーニング経験の少ない方を対象とした教室で、基礎的なトレーニングの方法や、健康づくり、ダイエットの方法なども指導します。
ダンスエアロ	週1回 全8回制	6,000円	ダンスステップを取り入れたエアロビクスです。様々なダンスムーブを全身を使って踊ることで、シェイプアップやストレス発散ができます♪楽しくノリの良い軽快な音楽で、一緒に踊りましょう★
自力整体	週1回 全8回制	6,000円	自分で自分の体を整える整体・経絡治療です。ヒーリング整体・動く瞑想ともいわれ、心と体の緊張・凝り・歪みが解消されていきます。
はじめてピラティス	週1回 全8回制	6,000円	ピラティスが初めての方におすすめ。ピラティスを行うことで『ウェストラインがきれい』『腰痛・肩こりが改善する』など、いろんな効果があります★
ピラティス	週1回 全8回制	6,000円	体の奥の筋肉を鍛えることで、筋力・柔軟性・バランスなど身体に対する意識を高め、心と身体のバランスを整えるエクササイズです。
デトックスヨガ	週1回 全8回制	6,000円	緊張をほぐし、ゆったりとした心のバランスを取り戻し、乱れた心を整え、物事の捉え方を前向きに変えるメンタル的な効果があります
ZUMBA GOLD	週1回 全8回制	6,000円	ZUMBAよりもシンプルな動きと低い強度の動きで構成されており、初心者や高齢者にも踊りやすいプログラムです。
ZUMBA ★土曜日に単発レッスンも実施中!!	週1回 全8回制	6,000円	ラテン系の音楽とダンスを合わせて創作されたダンスフィットネスです。心肺機能や筋肉に刺激を与えシェイプアップ効果絶大！初心者の方大歓迎です★
かんたんステップ	週1回 全8回制	6,000円	踏み台(ステップ台)を使った昇降運動の初心者クラスです。音楽に合わせて楽しく動いていきます。体力アップ・リフレッシュできます。
ダンスエクササイズ	週1回 全8回制	6,000円	ジャズダンスの基礎のアイソレーションやダンスレッスンの体幹エクササイズやステップを使ってダンスandシェイプアップを楽しみます♪

## ★有料レッスン★

※中学生以上が対象です。

アクアビクス	30分	20名	1回 300円	アクアビクスの基本動作を取り入れたやさしいレッスンです☆初心者の方も大歓迎！！
スイムレッスン (クロールor背泳ぎ/平泳ぎorバタフライ/ 選べる四泳法)	60分	12名	1回 1,000円	これから水泳を始めたい初心者の方や新しい泳法にチャレンジしてみたい方にオススメのレッスン。曜日によって練習内容が違いますのでお好みのクラスに参加しましょう！
個別指導レッスン (泳法指導)	30分	5名	1回 1,000円	事前予約制の少人数制で行うレッスン。ご希望の泳法を丁寧にご指導いたします。(※小学生も受講可能です) (※水泳初心者の方は申込不可) ★翌月分の予約は前月16日午前10時から行います。申込み開始日のみ、お電話での申込みになります。
パーソナルレッスン	30分	1名	1回 2,200円	事前予約制のマンツーマンレッスンです。グループレッスンでは聞けない細かな部分まで、じっくりとご指導いたします。(※小学生も受講可。予約方法は個別指導同様)

## 【ご案内】

- 祝日の場合、レッスンはすべて休講となります。また、水泳大会や行事などにより休講となる場合があります。レッスンスケジュールは館内掲示・ホームページにてご確認ください。
- プールプログラム開催時は、一般コースをレッスン専用コースに変更いたしますので、ご協力ください。
- 定期券をご利用の方は、有効期限内に1回300円の有料レッスンが**何度でも無料**で参加できます。※トレーニング定期券の方がプールレッスンに参加される場合は、別途プール利用料が必要です。