

香川県立総合水泳プール 週間プログラムスケジュール 《2025年6月16日～》

★☆☆5! SENCES 四国初導入☆☆

5! SENCES(ファイブセンス)はプロジェクションマッピングによる斬新な暗闇フィットネスプログラムです。
グループレッスン初心者でも気軽に参加できます！



★ → 有料レッスン (各料金は裏面参照)
★★ → 8回制スクール (各料金は裏面参照)
★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	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	10:25~11:00★		10:10~10:40★		10:10~10:40★	10:15~10:50★
10:30	週替わりレッスン	デトックスヨガ 10:00~11:00★★	シェイプアップ エクササイズ	シェイプアップ エクササイズ	CoreControlVR vol.05	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★★	週替わりレッスン	CoreControlVR vol.14
11:00	10:50~11:20 らくらくウォーキング	11:30~12:00★ 生活筋力向上® スロートレーニング	10:50~11:50★ スイムレッスン 【クロールor背泳ぎ】	10:50~11:20★ 週替わりレッスン			10:50~11:50★ スイムレッスン 【選べる四泳法】		10:50~11:20 らくらくウォーキング	CoreControlVR vol.13
11:30	11:25~12:25★ スイムレッスン 【選べる四泳法】	12:05~12:20 すっきりストレッチ			はじめて ピラティス 11:15~12:15★★			いきいき 元気体操 11:30~12:30★★	土曜日の 水泳教室 11:30~12:30★	11:45~12:20★ CoreControlVR vol.00
12:00										
12:30	12:30~14:30★ 個別指導 レッスン ※1コマ30分単位の 泳法指導プログラム (前予約制)	12:55~13:30★ CoreControlVR vol.05	13:00~13:30★ 週替わりレッスン	大人スイム 【初 心】 12:40~13:40★★	シェイプ アップファイト 13:00~14:00★★		13:00~13:30 らくらく ウォーキング	13:00~13:30★ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45~14:15★	13:00~15:00★ 個別指導 レッスン ※1コマ30分単位の 泳法指導プログラム (前予約制)	12:45~13:20★ BeatBoxVR vol.08
13:00		13:45~14:15★ CoreControlVR vol.13	大人スイム 【中級】 13:45~14:45★★	大人スイム 【初 級】 13:45~14:45★★	14:15~14:45★ 体幹エクササイズ		大人スイム 【中上級】 13:45~14:45★★	週替わりレッスン		13:25~14:00★ CoreControlVR vol.07
13:30		14:30~15:00★ BeatBoxVR vol.08								14:15~14:50★ CoreControlVR vol.03
14:00	キッズスイム 【20級~17級】 15:00~16:00★★	15:15~15:45★ CoreControlVR vol.14	キッズスイム 【20級~17級】 15:00~16:00★★	キッズスイム 【20級~17級】 15:00~16:00★★			キッズスイム 【20級~17級】 15:00~16:00★★	CoreControlVR vol.07	パーソナルレッスン 15:00~17:00★ ※1コマ30分単位のマンツーマ ンレッスン(事前予約制)	15:00~15:35★ BeatBoxVR vol.03
14:30	キッズスイム 【20級~7級】 16:00~17:00★★	16:00~16:35★ BeatBoxVR vol.12	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★★	運動能力 養成塾 16:00~17:00★★		15:45~16:20★ CoreControlVR vol.02
15:00	キッズスイム 【20級~7級】 17:00~18:00★★		キッズスイム 【20級~7級】 17:00~18:00★★	キッズスイム 【20級~7級】 17:00~18:00★★	子ども運動教室 プログラム にこすぽ 16:45~17:45★★		キッズスイム 【20級~7級】 17:00~18:00★★			16:30~17:00★ BeatBoxVR vol.11
15:30	キッズスイム 【20級~7級】 18:00~19:00★★		キッズスイム 【20級~7級】 18:00~19:00★★	キッズスイム 【6級~3級】 18:00~19:00★★			キッズスイム 【6級~3級】 18:00~19:00★★			
16:00	キッズスイム 【20級~7級】 18:00~19:00★★		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 【2級~プラチナ】 19:00~20:00★★			
16:30	キッズスイム 【6級~プラチナ】 19:00~20:00★★	夜の リラックスヨガ 18:50~19:50★★						ZUMBA 18:50~19:50★★		
17:00	大人スイム 【中級】 20:00~21:00★★	自力整体 20:00~21:00★★	大人スイム 【初級】 20:00~21:00★★	大人スイム 【上級】 20:00~21:00★★			大人スイム 【初級】 20:00~21:00★★			
17:30			ZUMBA 20:00~21:00★★							
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										