


香川県立総合水泳プール 週間プログラムスケジュール 《2026年3月25日～3月29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)

3/25(水)		3/26(木)		3/27(金)		3/28(土)		3/29(日)		
プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	
10:00										
10:30							10:15~10:50★			
11:00	9:30~12:30 春休み 短期水泳教室	9:30~12:30 春休み 短期水泳教室	10:25~11:00★ BeatBoxVR vol.13	9:30~12:30 春休み 短期水泳教室	かんたん ステップ 10:00~11:00★★	9:30~12:30 春休み 短期水泳教室	CoreControlVR vol.10	9:30~12:30 春休み 短期水泳教室		
11:30			11:30~12:00★						11:00~11:35★	CoreControlVR vol.08
12:00			HIITトレーニング						11:45~12:20★	CoreControlVR vol.14
12:30			12:05~12:20 ずっきリストレッチ				12:30~13:05★			
13:00	13:00~13:30★ 週替わりレッスン			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		BeatBoxVR vol.13			
13:30					13:45~14:15★		13:15~13:50★			
14:00					週替わりレッスン		CoreControlVR vol.06			
14:30			14:15~14:45★ 体幹エクササイズ				14:00~14:35★			
15:00							CoreControlVR vol.12			
15:30							14:45~15:20★			
16:00							BeatBoxVR vol.06			
16:30							15:30~16:00★			
17:00							CoreControlVR vol.02			
17:30							16:10~16:45★			
18:00							BeatBoxVR vol.10			
18:30										
19:00										
19:30							ZUMBA 19:00~20:00★★			
20:00										
20:30										
21:00										

香川県立総合水泳プール 週間プログラムスケジュール 《2026年3月30日～4月4日》

★☆☆5! SENCES四国初導入☆☆
5! SENCES(ファイブセンス)はプロジェクトマップ
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)
- ★★★ → 月謝制スクール(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)

3/30(月)		4/1(水)		4/2(木)			4/3(金)		4/4(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		9:30~12:30 春休み 短期水泳教室		9:30~12:30 春休み 短期水泳教室			9:30~12:30 春休み 短期水泳教室				
10:10~10:40★			ピラティス 10:00~11:00★★		10:25~11:00★ BeatBoxVR vol.13	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		かんたん ステップ 10:00~11:00★★			
10:30	週替わりレッスン										
10:50~11:20											
11:00	らくらくウォーキング										
11:25~12:25★	生活筋力向上◎ スロートレーニング										
11:30	11:30~12:00★										
12:00	12:15~12:50★										
12:30	12:05~12:20 すっきりストレッチ										
13:00	13:00~13:35★										
13:30	13:45~14:20★										
14:00	14:30~15:00★										
14:30	15:10~15:40★										
15:00	15:50~16:25★										
15:30											
16:00											
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											

大会の為、一般開放はありません