


# 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1月19日～》

★☆☆5!SENCESS四国初導入★☆☆  
5!SENCESS(ファイブセンス)はプロジェクトマッピング  
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	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	10:15~10:50★	10:10~10:40	10:25~11:00★	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	10:10~10:40★	10:20~11:20★	10:15~10:50★	10:00
10:30	週替わりレッスン	10:00~11:00★★ デトックスヨガ	10:10~10:40 シェイプアップ エクササイズ	10:10~10:40 シェイプアップ エクササイズ	BeatBoxVR vol.13		週替わりレッスン	10:00~11:00★★ かんたん ステップ	CoreControlVR vol.10	10:30
11:00	10:50~11:20 らくらくウォーキング	10:50~11:50★ スイムレッスン 【クロールor背泳ぎ】	11:30~12:00★ HIITトレーニング	10:50~11:20★ 週替わりレッスン	11:15~12:15★★ 気持ちいいヨガ		10:50~11:50★ スイムレッスン 【選べる四泳法】	11:00~11:35★ 土曜日の 水泳教室 (年少～年長)	CoreControlVR vol.08	11:00
11:30	11:25~12:25★ スイムレッスン 【選べる四泳法】	12:15~12:50★ 生活筋力向上◎ スロートレーニング	12:05~12:20 すうきりストレッチ					11:30~12:30★ いきいき 元気体操	11:45~12:20★ 土曜日の 水泳教室 (小学生)	11:30
12:00		CoreControlVR vol.15							CoreControlVR vol.14	12:00
12:30	12:30~14:30★ 個別指導 レッスン	13:00~13:35★ CoreControlVR vol.11	13:00~13:30★ 週替わりレッスン	12:40~13:40★★ 大人スイム 【初 心】	13:00~14:00★★ シェイプ アップファイト		13:00~13:30 らくらく ウォーキング	13:00~13:30★ サ・サーキット forピギナーズ	13:15~13:50★ CoreControlVR vol.13	12:30
13:00	※1コマ30分単位の 泳法指導プログラム (前予約制)	13:45~14:20★ CoreControlVR vol.07	13:00~14:00★★ シニア向け 健康教室	13:45~14:45★★ 大人スイム 【初 級】	14:15~14:45★ 体幹エクササイズ			13:45~14:15★ 週替わりレッスン	14:00~14:35★ CoreControlVR vol.06	13:00
14:00		14:30~15:00★ BeatBoxVR vol.01	13:45~14:45★★ 大人スイム 【上級】	13:45~14:45★★ 大人スイム 【初 級】			13:45~14:45★★ 大人スイム 【中級】		14:45~15:20★ CoreControlVR vol.12	14:00
14:30		15:10~15:40★ CoreControlVR vol.00	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】					15:30~16:00★ BeatBoxVR vol.06	14:30
15:00		15:50~16:25★ BeatBoxVR vol.02	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】					16:10~16:45★ CoreControlVR vol.02	15:00
15:30	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】			キッズスイム 【20級～7級】	16:00~17:00★★ 運動能力 養成塾	16:10~16:45★ BeatBoxVR vol.10	15:30
16:00	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】			キッズスイム 【20級～7級】			16:00
16:30	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】			キッズスイム 【20級～7級】			16:30
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】			キッズスイム 【20級～7級】			17:00
17:30	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】			キッズスイム 【20級～7級】			17:30
18:00	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】			キッズスイム 【20級～7級】			18:00
18:30	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】			キッズスイム 【20級～7級】			18:30
19:00	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】			キッズスイム 【20級～7級】			19:00
19:30	キッズスイム 【6級～プラチナ】	18:50~19:50★★ 夜の リラックスヨガ	18:00~19:00★★ デトックスヨガ	18:00~19:00★★ キッズスイム 【6級～3級】	18:15~19:15★★ ZUMBA		キッズスイム 【6級～3級】	18:50~19:50★★ ZUMBA GOLD	19:00~20:00★★ ZUMBA	19:30
20:00	キッズスイム 【6級～プラチナ】	19:00~20:00★★ キッズスイム 【6級～プラチナ】	18:00~19:00★★ キッズスイム 【6級～プラチナ】	18:00~19:00★★ キッズスイム 【6級～3級】	19:30~20:30★★ ピラティス		キッズスイム 【2級～プラチナ】			20:00
20:30	大人スイム 【中級】	20:00~21:00★★ 自力整体	20:00~21:00★★ ZUMBA	20:00~21:00★★ 大人スイム 【初級】			大人スイム 【初級】			20:30
21:00	選手・育成 スイム	21:00~22:00★★ 選手・育成 スイム	21:00~22:00★★ 選手・育成 スイム	21:00~22:00★★ 選手・育成 スイム			選手・育成 スイム			21:00

## プログラム内容

### 【無料レッスン】

※当館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
すっきりストレッチ	15分	15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★
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。
シェイプアップエクササイズ	30分	20名	水の特性をフルに使って、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。

### 【会議室有料レッスン】

※中学生以上が対象です。

レッスン名	時間	定員	料金	内容
生活筋力向上® スロートレーニング 🍌	30分	1回 400円		東京大学教授（故）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大です。
週替わりレッスン （会議室・プール）	30分	1回 400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!!
ザ・サーキット forビギナーズ 🍌	30分	1回 400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！
HIITトレーニング 🍌	30分	1回 400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★
体幹エクササイズ 🍌	30分	1回 400円		お腹の奥にある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。

### 【プール有料レッスン】

※中学生以上が対象です。

レッスン名	時間	定員	料金	内容
パーソナルレッスン	30分	1回 2,200円		事前予約制のマンツーマンレッスン。グループレッスンでは聞けない細かな部分を、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）
土曜日の水泳教室	60分	1回 1,500円		土曜日も水泳教室を開講します！まだ水に慣れていない小さなお子様向けの教室です。（対象：年少～小学生） 事前予約をお願いします。
個別指導レッスン （泳法指導）	30分	1回 1,500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指導いたします。（※小学生も受講可能です） ★翌月の予約は前月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。
スイムレッスン （クロール背泳ぎ/選べる四泳法）	60分	1回 1,500円		各泳法とも初心者から、さらに上達したい方まで参加していただけます。

### ●お願いとご注意●

- ・祝日のレッスンは休講となります。また、大会や行事などにより休講となる場合がありますので掲示物・HPでご確認ください。
- ・プールプログラムは、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。

### 【5!SENCE(ファイブセンス)／バーチャルプログラム】

🍌 …室内用シューズが必要です

レッスン名	時間	定員	料金	内容
BeatBox VR 🍌	30分～ 40分	13名	400円	ボクシングの動きをベースに格闘技の要素をプラスしたエクササイズ。有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、抜群の消費カロリーが期待できます。
CoreControl VR	30分～ 40分	15名	400円	バレエの動きを取り入れたストレッチとコンディショニングクラス。流れる動作から柔軟性、体幹を意識したバランス感覚を身につけることができます。

### 【8回制スクール】 🍌 …室内用シューズが必要です

スクール名	回数	料金	内容
キッズスイミングスクール	全8回	8,800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	25,000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。
	全8回	8,800円	
大人スイミングスクール	週1回 全8回制	9,800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。
トレーニング教室 🍌	週1回 全8回制	6,000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。
運動能力養成塾 🍌	週1回 全8回制	5,600円	小学1年生～小学4年生までのお子様を対象とした運動能力を向上させることを目的としたプログラム。『走る』『投げる』『跳ぶ』『感覚』を中心にスポーツに必要な要素を楽しく鍛えます。
シニア向け健康教室 🍌	週1回 全8回制	5,600円	65歳以上の高齢者を対象にストレッチや筋力トレーニングの体操をわかりやすく解説しながら行います。楽しい脳トレで認知症も予防しましょう！運動の苦手な方、体力に自信がない方でも無理なく楽しくできる教室です。※65歳以上対象
いきいき元気体操 🍌	週1回 全8回制	5,600円	日常生活における転倒予防や簡単なトレーニングでの筋力向上を行います。脳トレも行います！運動の苦手な方、体力に自信がない方でも無理なく楽しくできる教室です。 ※中学生以上対象
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。
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
夜のリラックスヨガ	週1回 全8回制	6,000円	1日の終わりに、ヨガの呼吸とポーズでココロとカラダの歪みをケアします。 全身をバランスよく使うフローヨガで、一緒にきもちよく動きましょう♪
キッズ運動教室 🍌	週1回 全8回制	5,600円	年少から小学2年生のお子様の運動教室です。あそびを取り入れながら楽しく運動能力を向上させます。
気持ちいいヨガ	週1回 全8回制	6,000円	ゆったりと呼吸しながらやさしいポーズをとっていきます。自分の体をどう使えば心地よいかを感じ、日常生活で身につけてしまった体のクセをほぐしていきます。
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。
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 🍌	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クラスです。音楽に合わせて楽しく動いていきます。ご自身のレベルに合わせ体力アップ・リフレッシュしましょう！
シェイプアップファイト 🍌	週1回 全8回制	6,000円	ボクシングの動作を取り入れたエクササイズです！運動不足解消、脂肪燃焼、代謝アップなどが期待できます。太りにくく痩せやすい体づくりを目指せす！一緒にストレス発散しましょう！