

香川県立総合水泳プール 週間プログラムスケジュール 《2024年7月1日～》

火曜日特別
レッスン開講

★☆☆51SENCESS四国初導入☆☆★

51SENCESS(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)
- ★★ → 4回制or8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		火		水		木			金		土	
	プール	会議室	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★		10:00
10:30	アクアビクス	デトックスヨガ 10:00~11:00★	10:30~11:05★ BeatBoxVR vol.7	シェイプアップ エクササイズ	ピラティス 10:00~11:00★	10:10~10:40 シェイプアップ エクササイズ	10:25~11:00★ BeatBoxVR vol.5		10:10~10:40★ かんたん ステップ 10:00~11:00★		10:10~10:40★ 週替わりレッスン	10:30~11:05★ CoreControlVR vol.5	10:30
11:00	10:50~11:20 らくらくウォーキング	11:25~12:01★	11:15~11:47★			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	11:00
11:30	11:25~12:25★ スイムレッスン 【選べる四泳法】	BeatBoxVR vol.6	CoreControlVR vol.5		シェイプ アップファイト 11:30~12:30★		はじめて ピラティス 11:15~12:15★		11:30~12:00★ 生活筋力向上® スロートレーニング			11:30~12:00★ 土曜日の 水泳教室 11:30~12:30★	11:30
12:00		12:15~12:30 すっきりストレッチ	StretchVR1						12:15~12:30 お腹シェイプ			11:50~12:20 StretchVR5	12:00
12:30			12:45~13:20★					12:30~13:00★				↑時間拡大しました!	12:30
13:00	12:30~14:30★ 個別指導 レッスン	13:00~13:30★ ターゲット トレーニング	BeatBoxVR vol.4	13:00~13:30★ 週替わりレッスン		大人スイム 【初心】 12:40~13:40★	13:15~13:45★ HIITトレーニング	大人スイム 【初級】 13:45~14:45★	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		12:45~13:20★ BeatBoxVR vol.5	13:00
13:30		13:45~14:19★	CoreControlVR vol.4		シニア向け 健康教室 13:00~14:00★					13:35~13:50 すっきりストレッチ		13:25~14:00★ BeatBoxVR vol.10	13:30
14:00	※1コマ30分単位の 泳法指導プログラム (前予約制)	BeatBoxVR vol.9	14:15~14:51★	大人スイム 【中級】 13:45~14:45★		大人スイム 【初級】 13:45~14:45★	13:50~14:05 すっきりストレッチ		大人スイム 【中上級】 13:45~14:45★	14:15~14:46★ CoreControlVR vol.2		13:00~15:30★ 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)	14:00
14:30		14:30~15:02★	ThinkingYogaVR vol.4	週替わりレッスン			14:30~15:05★	ThinkingYogaVR vol.2				14:15~14:50★ DanceMaster VR vol.3	14:30
15:00		15:00~16:03										15:00~16:00	15:00
15:30	キッズスイム 【20級~16級】 15:00~16:00★	15:15~16:15	StretchVR4~6 どなたでもお気軽に ご参加ください ※約20分毎にStart	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★	15:30~16:30	15:30~16:30	キッズスイム 【20級~16級】 15:00~16:00★			StretchVR9・10・11 どなたでもお気軽に ご参加ください ※約20分毎にStart	15:30
16:00	キッズスイム 【20級~7級】 16:00~17:00★	StretchVR9・10・11 どなたでもお気軽に ご参加ください ※約20分毎にStart	16:15~16:50★	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★	16:00~16:31★	16:45~17:19★	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★		パーソナルレッスン 15:30~16:30★ ※1コマ30分単位のマンツーマン レッスン(事前予約制)	16:00
16:30		16:30~17:06★	BeatBoxVR vol.5				16:45~17:18★	16:45~17:19★	キッズスイム 【8級~7級】 16:00~17:00★	16:00~17:00★		BeatBoxVR vol.5	16:30
17:00		17:15~17:40★	CoreControlVR vol.4	17:00~17:36★			17:25~18:01★	17:25~18:01★	キッズスイム 【18級~7級】 17:00~18:00★	17:20~17:53★		17:00~17:31★ CoreControlVR vol.5	17:00
17:30	キッズスイム 【18級~7級】 17:00~18:00★	CoreControlVR vol.1	17:45~18:22★	キッズスイム 【18級~7級】 17:00~18:00★			17:00~18:00★	ThinkingYogaVR vol.3	キッズスイム 【18級~7級】 17:00~18:00★	CoreControlVR vol.4		17:45~18:20★ ThinkingYogaVR vol.9	17:30
18:00		18:00~18:29★	ThinkingYogaVR vol.5						キッズスイム 【8級~3級】 18:00~19:00★	18:00~18:35★			18:00
18:30	キッズスイム 【18級~7級】 18:00~19:00★	BeatBoxVR vol.1		キッズスイム 【18級~7級】 18:00~19:00★	デトックスヨガ 18:00~19:00★	キッズスイム 【8級~3級】 18:00~19:00★			キッズスイム 【8級~7級】 18:00~19:00★	BeatBoxVR vol.4			18:30
19:00								ZUMBA 18:20~19:20★	キッズスイム 【8級~3級】 18:00~19:00★				19:00
19:30	キッズスイム 【6級~プラチナ】 19:00~20:00★	夜のリラクソヨガ 18:50~19:50★		キッズスイム 【6級~プラチナ】 19:00~20:00★		キッズスイム 【20級 ~13級】 19:00~ 20:00★			キッズスイム 【2級 ~プラチナ】 19:00~ 20:00★	ZUMBA GOLD 18:50~19:50★			19:30
20:00	大人スイム 【中級】 20:00~ 21:00★	選手・育成 スイム 21:00★		大人スイム 【初級】 20:00~ 21:00★	選手・育成 スイム 21:00★	大人スイム 【初級】 20:00~ 21:00★	選手・育成 スイム 21:00★		大人スイム 【初級】 20:00~ 21:00★	ダンス エクササイズ 20:00~21:00★			20:00
20:30		自力整体 20:00~21:00★			ZUMBA 20:00~21:00★			ピラティス 19:30~20:30★					20:30
21:00													21:00

お問合せ TEL 087-885-3821

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	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！
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	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。
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！！
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！
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インターバルトレーニングです。脂肪燃焼にも効果的★
ターゲットトレーニング	30分	12名	1回 300円	毎回違ったターゲットを絞って効果的な筋力トレーニングを行きましょう！
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。

【プール有料レッスン】

※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！！
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。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	10名	1回 1,000円	土曜日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。(年少~年長)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	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)★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 (加齢or背泳ぎ/選べる四泳法)	60分	12名	1回 1,000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●

- ・感染防止にご配慮いただきますようお願い申し上げます。
- ・受講される際に、体調不良や発熱、咳などの風邪の症状があるお客様には受講をお断りさせていただく場合がございます。
- ・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】 四国初導入！

レッスン名	時間	定員	料金	内容
BeatBox VR	30分~ 40分	13名	300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	300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。
DanceMaster VR	35分~ 40分	13名	300円	ダンスの動きを曲に合わせてマスターしていきましょう！初心者でも丁寧に教えてくれるので安心です。リズムに合わせてレッツダンスング！
ThinkingYoga VR	35分~ 40分	15名	300円	シンプルで流れのあるヨガで構成されたクラス。四季折々の自然映像とともにゆったりと心身を落ち着かせ、自律神経の乱れや体のバランスを整えながら動いていきます。
Stretch VR	20分~ 25分	15名	施設利用者様 無料	自然の風景をメインとした癒しの空間の中で行う、初心者向けのゆったりとしたストレッチプログラム。筋肉の柔軟性を高め、怪我の予防や疲労回復効果が期待できます。

【4回・8回制スクール】

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	7,000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8回	20,000円 7,000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。
大人スイミングスクール	週1回 全8回制	7,800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	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。
運動能力養成塾	週1回 全8回制	5,600円	年長~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	4,600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感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。
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！
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に』『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。
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)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て体力アップ・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ま！一緒にストレス発散しましょう！
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♪