


# 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8月5日～8月18日》

★火曜日特別  
★レッスン開講

★☆☆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)
- ★★ → 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)

5日(月)レッスン&スクールあり		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)	
12日(月・祝)レッスン&スクール無し		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金) フィットネススクールのみ無し		17日(土)	
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	プール	会議室
9:30											
10:00											
10:30											
11:00											
11:30											
12:00											
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30											
15:00											
15:30											
16:00											
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											
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 《2024年8月19日～8月25日》

火曜日特別  
レッスン開講

★☆☆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)  
★★ 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)

19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木) トレーニング教室あり		23日(金)		24日(土)	
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	プール	会議室
9:30 短期水泳教室 1時間目 9:30~10:30		短期水泳教室 1時間目 9:30~10:30		短期水泳教室 1時間目 9:30~10:30		短期水泳教室 1時間目 9:30~10:30		短期水泳教室 1時間目 9:30~10:30			
	デトックスヨガ 10:00~11:00★★				ピラティス 10:00~11:00★★		10:25~11:00★ BeatBoxVR vol.6		かんたん ステップ 10:00~11:00★★	10:10~10:40★ 週替わりレッスン	キッズヨガ 10:15~11:15★
10:30 短期水泳教室 2時間目 10:30~11:30		短期水泳教室 2時間目 10:30~11:30		短期水泳教室 2時間目 10:30~11:30		短期水泳教室 2時間目 10:30~11:30		短期水泳教室 2時間目 10:30~11:30		10:50~11:20 らくらくウォーキング	
	11:25~12:01★								11:30~12:00★ 生活筋力向上® スロートレーニング		
11:30 短期水泳教室 3時間目 11:30~12:30	BeatBoxVR vol.7	短期水泳教室 3時間目 11:30~12:30		短期水泳教室 3時間目 11:30~12:30	シェイプ アップファイト 11:30~12:30★★	短期水泳教室 3時間目 11:30~12:30	はじめて ピラティス 11:15~12:15★★	短期水泳教室 3時間目 11:30~12:30		土曜日の 水泳教室 11:30~12:30★	12:00~12:33★ CoreControlVR vol.6
	12:30~13:00★						12:30~13:00★				
	ターゲット トレーニング			13:00~13:30★ 週替わりレッスン		大人スイム 【初心】 12:40~13:40★★	HIITトレーニング	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	↑時間拡大しました!	12:45~13:21★ BeatBoxVR vol.6
13:00 13:00~14:30★ 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)	13:05~13:20 すっきりストレッチ			大人スイム 【中級】 13:45~14:45★★	シニア向け 健康教室 13:00~14:00★★	大人スイム 【初級】 13:45~14:45★★	13:15~13:45★ 週替わりレッスン	13:35~13:50 すっきりストレッチ	13:30~15:30★ 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)		13:25~14:00★ BeatBoxVR vol.10
	13:45~14:14★				14:15~14:45★ 週替わりレッスン		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★★	14:30~15:06★		14:15~14:50★ DanceMaster VR vol.3
	14:30~15:00★						14:30~15:06★				15:00~16:00
	CoreControlVR vol.2						ThinkingYogaVR vol.3				15:00~16:00
15:00 キッズスイム 【20級~16級】 15:00~16:00★★	15:15~16:15			キッズスイム 【20級~16級】 15:00~16:00★★	15:15~15:46★	キッズスイム 【20級~16級】 15:00~16:00★★	15:30~16:33	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
	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				16:00~16:33★		StretchVR4~6 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★ BeatBoxVR vol.6
16:00 キッズスイム 【20級~7級】 16:00~17:00★★	16:30~17:06★			キッズスイム 【20級~7級】 16:00~17:00★★	CoreControlVR vol.4	キッズスイム 【20級~7級】 16:00~17:00★★	CoreControlVR vol.4	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★★		17:00~17:33★ CoreControlVR vol.6
	ThinkingYogaVR vol.5				16:45~17:19★		16:45~17:19★				17:00~17:33★
	17:15~17:45★				BeatBoxVR vol.3		子ども運動教室 プログラム にこすぽ 17:00~18:00★★	キッズスイム 【18級~7級】 17:00~18:00★★			17:45~18:20★ ThinkingYogaVR vol.10
17:00 キッズスイム 【18級~7級】 17:00~18:00★★	CoreControlVR vol.2			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★★	17:20~17:56★		17:00~17:33★
	18:00~18:33★								CoreControlVR vol.5		17:45~18:20★
17:30 キッズスイム 【18級~7級】 17:00~18:00★★	BeatBoxVR vol.2			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~3級】 18:00~19:00★★	18:00~18:35★		17:45~18:20★
									BeatBoxVR vol.5		18:00~18:35★
18:00 キッズスイム 【18級~7級】 18:00~19:00★★											18:00~18:35★
											18:00~18:35★
18:30 キッズスイム 【18級~7級】 18:00~19:00★★											18:00~18:35★
											18:00~18:35★
19:00 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★★			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★★	ZUMBA 18:20~19:20★★	キッズスイム 【2級~プラチナ】 19:00~20:00★★	ZUMBA GOLD 18:50~19:50★★		ZUMBA 19:00~20:00★
19:30 大人スイム 【中級】 20:00~21:00★★				大人スイム 【初心】 20:00~21:00★★		大人スイム 【上級】 20:00~21:00★★	ピラティス 19:30~20:30★★	大人スイム 【初級】 20:00~21:00★★			
20:00 選手・育成 スイム 20:00~21:00★★	自力整体 20:00~21:00★★			選手・育成 スイム 20:00~21:00★★	ZUMBA 20:00~21:00★★	選手・育成 スイム 20:00~21:00★★		選手・育成 スイム 20:00~21:00★★	ダンス エクササイズ 20:00~21:00★★		
20:30 大人スイム 【初級】 20:00~21:00★★											
21:00											