

# 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1月4日～》

★☆☆! SENCES四国初導入☆☆★  
51 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)

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
10:10~10:40★ 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	10:00~11:00★★ ピラティス	10:10~10:40 シェイプアップ エクササイズ	10:25~11:00★ BeatBoxVR vol.8	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★ 週替わりレッスン	10:00~11:00★★ かんたん ステップ	10:10~10:40★ 週替わりレッスン	10:20~11:20★ キッズヨガ
10:50~11:20 らくらくウォーキング	11:25~12:00★ BeatBoxVR vol.9	10:50~11:50★ スイムレッスン 【クロールor背泳ぎ】	11:30~12:30★★ シェイプ アップファイト	10:50~11:20★ 週替わりレッスン	11:15~12:15★★ はじめて ピラティス		10:50~11:50★ スイムレッスン 【選べる四泳法】	11:30~12:00★ 生活筋力向上® スロートレーニング	10:50~11:20 らくらくウォーキング	
11:25~12:25★ スイムレッスン 【選べる四泳法】	12:30~13:00★ ターゲット トレーニング				12:30~13:00★ HIITトレーニング			12:30~13:00★ ザ・サーキット forビギナーズ		12:00~12:35★ CoreControlVR vol.8
12:30~14:30★ 個別指導 レッスン <small>※1コマ30分単位の 泳法指導プログラム (前予約制)</small>	13:05~13:20 すっきりストレッチ	13:00~13:30★ 週替わりレッスン	13:00~14:00★★ シニア向け 健康教室	12:40~13:40★★ 大人スイム 【初心】	13:15~13:45★ 週替わりレッスン		13:00~13:30 らくらく ウォーキング	13:05~13:20 すっきりストレッチ	13:00~15:00★ 個別指導 レッスン <small>※1コマ30分単位の 泳法指導プログラム (前予約制)</small>	12:45~13:20★ BeatBoxVR vol.11
	13:45~14:15★ BeatBoxVR vol.3	13:45~14:45★★ 大人スイム 【中級】	14:15~14:45★ 週替わりレッスン	13:45~14:45★★ 大人スイム 【初級】	14:30~15:06★ ThinkingYogaVR vol.5		大人スイム 【中上級】			13:25~14:00★ BeatBoxVR vol.6
	14:30~15:00★ CoreControlVR vol.4						13:45~14:45★★	14:30~15:00★ シニア向け 健康教室		14:15~14:50★ DanceMaster VR vol.3
15:00 キッズスイム 【20級~16級】 15:00~16:00★★	15:15~16:15 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	15:00~16:00★★ キッズスイム 【20級~16級】	15:15~15:45★ ThinkingYogaVR vol.5	15:00~16:00★★ キッズスイム 【20級~16級】	15:30~15:50 StretchVR14		15:00~16:00★★ キッズスイム 【20級~16級】	14:30~15:30★★	15:00~16:30★ パーソナルレッスン ※1コマ30分単位のマンツーマ ンレッスン(前予約制)	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
16:00 キッズスイム 【20級~7級】 16:00~17:00★★	16:30~17:05★ ThinkingYogaVR vol.7	16:00~17:00★★ キッズスイム 【20級~7級】	16:00~16:30★ CoreControlVR vol.6	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		16:15~16:50★ BeatBoxVR vol.8
16:30 キッズスイム 【18級~7級】 17:00~18:00★★	17:15~17:45★ CoreControlVR vol.4	17:00~18:00★★ キッズスイム 【18級~7級】	16:45~17:20★ BeatBoxVR vol.5	17:00~18:00★★ キッズスイム 【18級~7級】	子ども運動教室 プログラム にこすぽ 16:45~17:45★★		16:00~17:00★★ キッズスイム 【18級~7級】	17:00~17:00★★ CoreControlVR vol.7	16:00~17:00★★ 泳力診断会	17:00~17:35★ CoreControlVR vol.8
17:00 キッズスイム 【18級~7級】 18:00~19:00★★	18:00~18:35★ BeatBoxVR vol.5	18:00~19:00★★ キッズスイム 【18級~7級】		18:00~19:00★★ キッズスイム 【8級~3級】			17:00~18:00★★ キッズスイム 【8級~3級】	18:00~18:35★ BeatBoxVR vol.7		17:45~18:20★ ThinkingYogaVR vol.12
18:00 キッズスイム 【6級~プラチナ】 19:00~20:00★★	18:50~19:50★★ 夜のリラックスヨガ	19:00~20:00★★ キッズスイム 【6級~プラチナ】	18:00~19:00★★ デトックスヨガ	18:00~19:00★★ キッズスイム 【2級 ~プラチナ】 19:00~ 20:00★★	18:20~19:20★★ ZUMBA		18:00~19:00★★ キッズスイム 【2級 ~プラチナ】 19:00~ 20:00★★	18:50~19:50★★ ZUMBA GOLD		19:00~20:00★ ZUMBA
19:00 キッズスイム 【6級~プラチナ】 19:00~20:00★★										
19:30 大人スイム 【中級】 20:00~ 21:00★★	20:00~21:00★★ 自力整体	20:00~ 21:00★★ 大人スイム 【初心】	20:00~21:00★★ ZUMBA	20:00~ 21:00★★ 大人スイム 【初級】	20:00~ 21:00★★ 選手・育成 スイム		20:00~ 21:00★★ 大人スイム 【初級】	20:00~ 21:00★★ 選手・育成 スイム		
20:00 大人スイム 【中級】 20:00~ 21:00★★										
20:30 大人スイム 【中級】 20:00~ 21:00★★										
21:00										

# 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★
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。キッズヨガは小学生のみ

レッスン名	時間	回数	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行つたトレーニングです。脂肪燃焼にも効果的★
ターゲットトレーニング	30分	1回	400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いましょ♪
キッズヨガ	60分	1回	1,200円	子ども向けのヨガ教室!運動能力や体力を向上させる身体的なメリットに加えて、自分の感情を認識しコントロールする精神的な発育にも役立ちます。

## 【プール有料レッスン】

※中学生以上が対象です。

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設します!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~小学2年生)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(加-lor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●

- ・感染防止にご配慮に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!SENCES(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	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。
DanceMaster VR	35分~40分	13名	400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ing!
ThinkingYoga VR	35分~40分	15名	400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。

## 【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	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 全8回	25,000円 8,800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	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	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	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	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。
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♪
子ども運動教室プログラムにこすぽ	週1回 全8回制	5,600円	年少から小学1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。
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オススメ。ピラティスを行うことで『ウェストラインがきれい』『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す!一緒にストレス発散しましょう!