

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4月2日～7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)
★★ 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)

6日(日)		7日(月)		2日(水)		3日(木)			4日(金)		5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	トレーニング	プール	会議室	プール	会議室
9:30												
10:00		10:10~10:40★ 週替わりレッスン		短期水泳教室 1時間目 9:30~10:25		短期水泳教室 1時間目 9:30~10:25			短期水泳教室 1時間目 9:30~10:25		短期水泳教室 1時間目 9:30~10:25	
10:30			10:00~11:00★★ デトックスヨガ	10:00~11:00★★ ピラティス		10:25~11:00★ BeatBoxVR vol.9			10:00~11:00★★ かんたんステップ		10:15~10:50★ CoreControlVR vol.10	
11:00		10:50~11:20 らくらくウォーキング		短期水泳教室 2時間目 10:30~11:30					11:00~11:30★ CoreControlVR vol.11		11:00~11:35★ CoreControlVR vol.11	
11:30			11:25~12:00★ BeatBoxVR vol.10	11:30~12:00★ HIITトレーニング					11:30~12:25★ いきいき元気体操		11:45~12:20★ CoreControlVR vol.12	
12:00			12:30~13:00★ ターゲットトレーニング	12:05~12:20 すっきりストレッチ								
12:30			13:00~13:30★ 個別指導レッスン	13:00~13:30★ 週替わりレッスン								
13:00			13:05~13:20 すっきりストレッチ	13:00~14:00★★ シニア向け健康教室					13:00~13:30 らくらくウォーキング		12:45~13:20★ BeatBoxVR vol.9	
13:30			13:45~14:15★ BeatBoxVR vol.5	14:15~14:45★ 週替わりレッスン					13:35~13:50 ザ・サーキット forビギナーズ		13:25~14:00★ CoreControlVR vol.6	
14:00			14:30~15:00★ CoreControlVR vol.4	13:45~14:45★★ 大人スイム【中級】					14:15~14:50★ CoreControlVR vol.10		14:15~14:50★ CoreControlVR vol.8	
14:30			15:00~15:35★ CoreControlVR vol.5	13:45~14:45★★ 大人スイム【初級】					15:00~15:35★ BeatBoxVR vol.6		15:00~15:35★ BeatBoxVR vol.9	
15:00			16:00~16:35★ BeatBoxVR vol.6	13:45~14:45★★ キッズスイム【20級~17級】					16:00~17:00★★ 運動能力養成塾		15:45~16:20★ CoreControlVR vol.4	
15:30				15:00~16:00★★ キッズスイム【20級~17級】							16:30~17:00★ BeatBoxVR vol.7	
16:00				16:00~17:00★★ キッズスイム【20級~7級】								
16:30				16:00~17:00★★ キッズスイム【20級~7級】								
17:00				17:00~18:00★★ キッズスイム【20級~7級】								
17:30				17:00~18:00★★ キッズスイム【20級~7級】								
18:00				18:00~19:00★★ キッズスイム【20級~7級】								
18:30				18:00~19:00★★ キッズスイム【6級~3級】								
19:00				18:00~19:00★★ キッズスイム【6級~プラチナ】								
19:30				18:00~19:00★★ 夜のリラックスヨガ								
20:00				18:50~19:50★★ 自力整体								
20:30				20:00~21:00★★ ZUMBA								
21:00				20:00~21:00★★ ZUMBA								