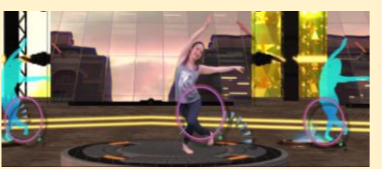




# 香川県立総合水泳プール 週間プログラムスケジュール 《2025年3月26日~31日》

☆☆5!SENCESS四国初導入☆☆  
5!SENCESS(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)

30日(日)		31日(月)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29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
				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	
		10:10~10:40★ 週替わりレッスン		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	10:25~11:00★ BeatBoxVR vol.9	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	10:15~10:50★ CoreControlVR vol.10
		10:50~11:20 らくらくウォーキング	11:25~12:00★ BeatBoxVR vol.10	短期水泳教室 3時間目 11:30~12:25	11:30~12:00★ HIITトレーニング	短期水泳教室 3時間目 11:30~12:25		短期水泳教室 3時間目 11:30~12:25		短期水泳教室 3時間目 11:30~12:25	11:00~11:35★ CoreControlVR vol.11
		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	13:00~13:30★ 週替わりレッスン	12:05~12:20 すっきりストレッチ						11:45~12:20★ CoreControlVR vol.12
		12:30~14:30★ 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					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	13:00~15:00★ 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)	12:45~13:20★ BeatBoxVR vol.9
			13:45~14:15★ BeatBoxVR vol.5		14:15~14:45★ 週替わりレッスン		14:15~14:45★ 週替わりレッスン	13:35~13:50 すっきりストレッチ	13:25~14:00★ CoreControlVR vol.6		13:35~13:50 すっきりストレッチ
			14:30~15:00★ CoreControlVR vol.4					14:15~14:50★ CoreControlVR vol.10	14:15~14:50★ CoreControlVR vol.8		14:15~14:50★ CoreControlVR vol.8
			15:15~15:45★ CoreControlVR vol.5					15:00~15:35★ BeatBoxVR vol.6	15:00~15:35★ BeatBoxVR vol.9		15:00~15:35★ BeatBoxVR vol.9
			16:00~16:35★ BeatBoxVR vol.6						15:45~16:20★ CoreControlVR vol.4		15:45~16:20★ CoreControlVR vol.4
										パーソナルレッスン 15:00~17:00★ ※1コマ30分単位のマンツーマン レッスン(事前予約制)	16:30~17:00★ BeatBoxVR vol.7
											
											19:00~20:00★ ZUMBA

# 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					11:00~11:35★ 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								
13:30			13:45~14:15★ BeatBoxVR vol.5	14:15~14:45★ 週替わりレッスン								
14:00			14:30~15:00★ CoreControlVR vol.4	13:45~14:45★★ 大人スイム【中級】								
14:30				14:15~14:45★ 週替わりレッスン								
15:00			15:15~15:45★ CoreControlVR vol.5	13:45~14:45★★ 大人スイム【初級】								
15:30			16:00~16:35★ BeatBoxVR vol.6	13:45~14:45★★ 大人スイム【初級】								
16:00				15:00~16:00★★ キッズスイム【20級~17級】								
16:30				15:00~16:00★★ キッズスイム【20級~17級】								
17:00				15:00~16:00★★ キッズスイム【20級~17級】								
17:30				16:00~17:00★★ キッズスイム【20級~7級】								
18:00				16:00~17:00★★ キッズスイム【20級~7級】								
18:30				16:00~17:00★★ キッズスイム【20級~7級】								
19:00				17:00~18:00★★ キッズスイム【20級~7級】								
19:30				17:00~18:00★★ キッズスイム【20級~7級】								
20:00				18:00~19:00★★ キッズスイム【6級~プラチナ】								
20:30				18:00~19:00★★ キッズスイム【6級~プラチナ】								
21:00				18:00~19:00★★ キッズスイム【6級~プラチナ】								