

# 香川県立総合水泳プール 週間プログラムスケジュール 《2021年1月4日～》

- ★ → 有料レッスン(30分300円/30・45・60分1,000円)
- ★★ → スクール(8回制5,200円/10回制5,200円、6300円)
- ★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	プール	会議室	プール	会議室
10:10~10:40★		10:10~10:40		10:10~10:40★		10:10~10:40★		10:10~10:40★	
アクアビクス	デトックスヨガ 10:15~11:00★★	水中エクササイズ	ピラティス 10:15~11:00★★	アクアビクス	はじめて ピラティス 10:00~10:45★★	週替わりレッスン	かんたん ステップ 10:15~11:00★★	アクアビクス	10:45~11:15★
10:50~11:20 水中エクササイズ		10:50~11:50★ スイムレッスン 【クロール・背泳ぎ】		10:50~11:20 水中エクササイズ		10:50~11:50★ スイムレッスン 【平泳ぎ】		10:50~11:20 水中エクササイズ	やさしいエアロ
11:25~12:25★ スイムレッスン 【平泳ぎ・バタフライ】	11:30~12:00★ ダンスエアロ		11:30~11:45 おなかシェイプ		11:15~12:00★★ はじめて ピラティス				11:45~12:00 おなかシェイプ
			12:15~12:45★ HIITトレーニング						
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)	ベリーシェイプ 12:30~13:15★★	13:00~13:30★ 週替わりレッスン		大人スイム 【初心】 12:40~13:40★★	12:30~12:45 ひきしめ上半身・下半身	13:00~13:30 水中エクササイズ	12:30~13:00★ 週替わりレッスン		12:30~13:00★ ボディケア
	13:45~14:15★ 生活筋力向上® スロートレーニング		太極拳 13:15~14:00★★	大人スイム 【初級】 13:45~14:45★★	13:15~13:45★ 美尻エクササイズ		13:30~14:00★ 体幹エクササイズ		13:30~14:00★ ボールエクササイズ
	14:45~15:15★ ポールdeストレッチ	大人スイム 【中級/上級】 13:45~14:45★★	14:30~15:00★ 脚痩せメソッド	大人スイム 【初級】 13:45~14:45★★	14:15~14:45★ 筋膜リリース	大人スイム 【中級/上級】 13:45~14:45★★	14:30~15:00★ HIITトレーニング	13:00~17:00★ 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)	14:30~15:00★ 筋膜リリース
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★★	15:30~16:00★ はじめてヨガ	キッズスイム 【20級~16級】 15:00~16:00★★			15:30~16:00★ はじめてヨガ		
キッズスイム 【20級~7級】 16:00~17:00★★		キッズスイム 【20級~13級】 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★★			
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★★		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★★			
キッズスイム 【17級~7級】 18:00~19:00★★		キッズスイム 【17級~7級】 18:00~19:00★★	デトックスヨガ 17:50~18:35★★	キッズスイム 【8級~1級】 18:00~19:00★★	ZUMBA 18:20~19:05★★	キッズスイム 【8級~1級】 18:00~19:00★★			
キッズスイム 【6級~プラチナ】 19:00~20:00★★	デトックスヨガ 19:00~19:45★★	キッズスイム 【6級~プラチナ】 19:00~20:00★★	フラダンス 19:05~19:50★★	キッズスイム 【8級~プラチナ】 19:00~20:00★★		キッズスイム 【6級~プラチナ】 19:00~20:00★★	ZUMBA GOLD 19:05~19:50★★	19:20~19:50★ 週替わりレッスン	ZUMBA 19:00~19:45★
大人スイム 【初級】 20:00~21:00★★	自力整体 20:15~21:00★★	選手育成スイム 20:00~21:00★★	ZUMBA 20:20~21:05★★	大人スイム 【中級】 20:00~21:00★★		選手育成スイム 20:00~21:00★★	自力整体 20:20~21:05★★		
大人スイム 【マスターズ】 21:00~21:45★★				大人スイム 【初心】 21:00~21:45★★	ベリーシェイプ 20:50~21:35★★				

コロナウイルス感染予防のため、当面の間レッスン定員数を減らし開催をさせていただきます。ご理解ご協力のほど、宜しくお願いいたします。なお、スクールの詳しい日程やお申込み方法は別紙要綱をご覧ください。

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
おなかシェイプ	15分	9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！
ひきしめ上半身・下半身	15分	9名	自体重を使った簡単なトレーニングで、上半身と下半身を重点的にひきしめます。初心者の方もO.K.です！
水中エクササイズ	30分	15名	基本的な動きから脂肪燃焼に効果のある動きなどをゆっくりと行います。初めての方でも安心して参加できます。

## ★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
ボールエクササイズ	30分	9名	1回 300円	バランスボールやミニボールを使ったトレーニングで全身を引き締めます。
ポールdeストレッチ	30分	9名	1回 300円	円柱型のポールを使って肩こりや腰痛の軽減、また姿勢の矯正を行います。
やさしいエアロ	30分	8名	1回 300円	初心者の方も安心して参加できる、簡単なステップを行うエアロビクスです。
ダンスエアロ	30分	8名	1回 300円	ダンスステップを取り入れたエアロビクス。やさしいエアロに慣れてきた方やいろいろなステップにチャレンジしたい方にオススメです。
週替わりレッスン (会議室・プール)	30分	8名～ 10名	1回 300円	週替わりでいろいろ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！！
ボディケア	30分	9名	1回 300円	背骨と骨盤が滑らかに動くように、筋肉を意識して動かすレッスン。日常生活を楽しむ身体づくりを行います。
はじめてヨガ	30分	9名	1回 300円	身体の末端から芯まで気持ちよく動かします。初心者・高齢者の方もできるヨガのクラスです。
生活筋力向上® スロートレーニング	30分	9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大です。
体幹エクササイズ	30分	9名	1回 300円	インナーマッスルを鍛えます！体のコアを鍛えることで、身体の安定性を高め疲れにくい身体を作ります。
美尻エクササイズ	30分	9名	1回 300円	たるみちなお尻をキュッと上げてキュートな「美尻」を手に入れるためのエクササイズを行います。ヒップアップを目指して美しいスタイルを手に入れましょう！
NEW 脚痩せメソッド	30分	9名	1回 300円	脚痩せに効果的なストレッチや筋力トレーニングを行います。これで美脚をGETしましょう！
NEW HIITトレーニング	30分	9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トレーニングです。脂肪燃焼にも効果的★
NEW 筋膜リリース	30分	9名	1回 300円	ポールを使って凝り固まった身体をじっくりほぐします。運動前ならトレーニング効果UP、運動後なら疲労回復など、メリットづくめのプログラムです。
アクアビクス	30分	15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！！
スイムレッスン (カール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)	60分	10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。
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。

## ★有料スクール★

※各スクールの詳細は別紙要綱をご覧ください。

スクール名	回数	料金	内容
キッズスイミングスクール	週1回 全10回制	5,200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	週4回 全40回	20,000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10回制	6,300円 /4,600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。 ※45分クラスのみ、4,600円です。
フラダンス	週1回 全8回制	5,200円	今、話題のフラダンスをあなたも踊ってみませんか？明るく楽しいハワイアンミュージック♪に癒されながら、心と体をリフレッシュしましょう！
自力整体	週1回 全8回制	5,200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	5,200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
はじめてピラティス	週1回 全8回制	5,200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『ウエストラインがきれい』『腰痛・肩こりが改善する』など、いろいろな効果があります★
ピラティス	週1回 全8回制	5,200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。
太極拳	週1回 全8回制	5,200円	ゆったりとした円運動で、より大きな調整力、自然治癒力を高める健康体操です。老若男女どなたでも無理なく体を動かすことができます。
ZUMBA GOLD	週1回 全8回制	5,200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	5,200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	5,200円	踏み台(ステップ台)を使った昇降運動の初心者クラスです。音楽に合わせて楽しく動いていきます。体力アップ・リフレッシュできます。
ベリーシェイプ	週1回 全8回制	5,200円	「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特にお腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れながら、全身運動をおこないます。シェイプアップ、骨盤調整、冷え防止に効果があります。

・祝日のレッスンはすべて休講となります。また、水泳大会や行事などにより休講となる場合があります。館内掲示・ホームページにてご確認ください。  
 ・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。  
**【お得情報】**  
 ①定期券をご利用の方は、1回300円の有料レッスンに何度でも無料で参加できます。  
 ※トレーニング定期の方がプールレッスンに参加される場合は、別途プール利用料が必要です。  
 ②トレーニングルーム空調工事閉館期間中(2021年1月4日～2月中頃予定)、会議室レッスン(対象:30分/300円)を1,500円で何度でも参加できる『会議室レッスンフリーパス』を受付にて販売中！

## ●お願いとご注意●

- ・飛沫を防止するため、ご来館の際はマスクの着用をお願いいたします。
- ・ご来館の際は、館内に設置しておりますアルコール消毒にご協力ください。
- ・教室で使用する物品はスタッフによる消毒を実施しておりますが、気になられる方はアルコール消毒液を設置しておりますので、そちらをご利用ください。
- ・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きます。
- ・飛沫感染防止のため、レッスン中の掛け声、盛り上げ、ハイタッチ等の禁止、またインストラクターによる受講者に触れる指導法を中止させていただきます。(会議室プログラムのみ)