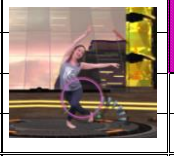
香川県立総合水泳プール
週間プログラムスケジュール
《2025年8月11日～8月16日》

★☆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）
★★ ―― 8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)

	8/11(月)		8/12(火)	8/13(水)		8/14(木)			8/15(金)		8/16(土)	
	プール	会議室	プール	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	夏短期水泳教室 1時間目		夏短期水泳教室 1時間目	夏短期水泳教室 1時間目		夏短期水泳教室 1時間目	10:25～11:00★ BeatBoxVR vol.03	トレーニング 教室★★ 10:00～12:00 【全8回制】 ※教室時間中は一般解放がありません	夏短期水泳教室 1時間目		NEW 土曜日の水泳教室 (年少～年長) 10:20～11:20★	10:15～10:50★ CoreControlVR vol.14
10:30												
11:00	夏短期水泳教室 2時間目		夏短期水泳教室 2時間目	夏短期水泳教室 2時間目		夏短期水泳教室 2時間目	はじめて ピラティス 11:15～12:15★★		夏短期水泳教室 2時間目			11:00～11:35★ CoreControlVR vol.13
11:30					11:30～12:00★ HIITトレーニング						土曜日の水泳教室 (小学生) 11:30～12:30★	11:45～12:20★ CoreControlVR vol.00
12:00	夏短期水泳教室 3時間目		夏短期水泳教室 3時間目	夏短期水泳教室 3時間目	12:05～12:20 すっきりストレッチ	夏短期水泳教室 3時間目			夏短期水泳教室 3時間目			
12:30												12:45～13:20★ BeatBoxVR vol.08
13:00				13:00～13:30★ 週替わりレッスン		大人スイム 【初 心】 12:40～13:40★★	シェイプ アップファイト 13:00～14:00★★		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)	13:25～14:00★ CoreControlVR vol.07
13:30										13:45～14:15★ 週替わりレッスン		14:15～14:50★ CoreControlVR vol.03
14:00					14:15～14:45★ 週替わりレッスン	大人スイム 【初 級】 13:45～14:45★★	14:15～14:45★ 体幹エクササイズ			14:30～15:05★ CoreControlVR vol.07		15:00～15:35★ BeatBoxVR vol.03
14:30										15:15～15:45★ CoreControlVR vol.01		15:45～16:20★ CoreControlVR vol.02
15:00						キッズスイム 【20級～17級】 15:00～16:00★★					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.11
15:30												
16:00						キッズスイム 【20級～7級】 16:00～17:00★★						
16:30												
17:00						キッズスイム 【20級～7級】 17:00～18:00★★	キッズ 運動教室 16:45～17:45★★					
17:30												
18:00						キッズスイム 【6級～3級】 18:00～19:00★★	ZUMBA 18:15～19:15★★					
18:30												
19:00						キッズスイム 【2級～プラチナ】 19:00～	キッズスイム 【20級～16級】 20:00★★					ZUMBA 19:00～20:00★★
19:30							ピラティス 19:30～20:30★★					
20:00						大人スイム 【上級】 20:00～	選手・育成スイム 21:00★★					
20:30												
21:00												

主催:シンコースポーツ・四電ビジネスグループ　お問合せ　TEL 087-885-3821

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8月18日～8月23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)
★★ ―― 8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)

	8/18(月)		8/19(火)	8/20(水)		8/21(木)			8/22(金)		8/23(土)	
	プール	会議室	プール	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	夏短期水泳教室 1時間目		夏短期水泳教室 1時間目	夏短期水泳教室 1時間目	ピラティス 10:00～11:00★★	夏短期水泳教室 1時間目	10:25～11:00★ BeatBoxVR vol.03	トレーニング教室★★ 10:00～12:00 【全8回制】 ※教室時間中は一般解放がありません	夏短期水泳教室 1時間目	かんたんステップ 10:00～11:00★★	NEW! 土曜日の水泳教室 (年少～年長) 10:20～11:20★	10:15～10:50★ CoreControlVR vol.14
10:30		デトックスヨガ 10:00～11:00★★										11:00～11:35★ CoreControlVR vol.13
11:00	夏短期水泳教室 2時間目		夏短期水泳教室 2時間目	夏短期水泳教室 2時間目	11:30～12:00★ HIITトレーニング	夏短期水泳教室 2時間目	はじめて ピラティス 11:15～12:15★★		夏短期水泳教室 2時間目			11:45～12:20★ CoreControlVR vol.00
11:30		11:30～12:00★ 生活筋力向上® スロートレーニング									土曜日の水泳教室 (小学生) 11:30～12:30★	
12:00	夏短期水泳教室 3時間目	12:05～12:20 すっきりストレッチ	夏短期水泳教室 3時間目	夏短期水泳教室 3時間目	12:05～12:20 すっきりストレッチ	夏短期水泳教室 3時間目			夏短期水泳教室 3時間目	いきいき元気体操 11:30～12:30★★		12:45～13:20★ BeatBoxVR vol.08
12:30		12:55～13:30★ CoreControlVR vol.05										13:25～14:00★ CoreControlVR vol.07
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)			13:00～13:30★ 週替わりレッスン	シニア向け 健康教室 13:00～14:00★★		シェイプアップファイト 13:00～14:00★★		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)	14:15～14:50★ CoreControlVR vol.03
13:30		13:45～14:15★ CoreControlVR vol.13								13:45～14:15★ 週替わりレッスン		15:00～15:35★ BeatBoxVR vol.03
14:00		14:30～15:00★ BeatBoxVR vol.08			14:15～14:45★ 週替わりレッスン		14:15～14:45★ 体幹エクササイズ			14:30～15:05★ CoreControlVR vol.07		15:45～16:20★ CoreControlVR vol.02
14:30		15:15～15:45★ CoreControlVR vol.14								15:15～15:45★ CoreControlVR vol.01		16:30～17:00★ BeatBoxVR vol.11
15:00		16:00～16:35★ BeatBoxVR vol.12								運動能力養成塾 16:00～17:00★★	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)	
15:30												
16:00							キッズ運動教室 16:45～17:45★★					
16:30												
17:00					デトックスヨガ 18:00～19:00★★		ZUMBA 18:15～19:15★★					
17:30												
18:00		夜のリラックスヨガ 18:50～19:50★★								ZUMBA GOLD 18:50～19:50★★		ZUMBA 19:00～20:00★★
18:30							ピラティス 19:30～20:30★★					
19:00		自力整体 20:00～21:00★★			ZUMBA 20:00～21:00★★							
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												

主催:シンコースポーツ・四電ビジネスグループ　お問合せ　TEL 087-885-3821

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8月25日~8月30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)
★★ ―― 8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)

	8/25(月)		8/26(火)	8/27(水)		8/28(木)			8/29(金)		8/30(土)	
	プール	会議室	プール	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	夏短期水泳教室 1時間目		夏短期水泳教室 1時間目	夏短期水泳教室 1時間目		夏短期水泳教室 1時間目			夏短期水泳教室 1時間目			
10:30		デトックスヨガ 10:00~11:00★★									NEW! 土曜日の 水泳教室 (年少~年長) 10:20~11:20★	
11:00	夏短期水泳教室 2時間目		夏短期水泳教室 2時間目	夏短期水泳教室 2時間目	11:30~12:00★ HIITトレーニング	夏短期水泳教室 2時間目			夏短期水泳教室 2時間目			
11:30		11:30~12:00★ 生活筋力向上® スロートレーニング										
12:00	夏短期水泳教室 3時間目	12:05~12:20 すっきりストレッチ	夏短期水泳教室 3時間目	夏短期水泳教室 3時間目	12:05~12:20 すっきりストレッチ	夏短期水泳教室 3時間目			夏短期水泳教室 3時間目		土曜日の 水泳教室 (小学生) 11:30~12:30★	
12:30		12:55~13:30★										
13:00		CoreControlVR vol.05		13:00~13:30★ 週替わりレッスン					13:00~13:30 らくらく ウォーキング			
13:30	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)	13:45~14:15★ CoreControlVR vol.13									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)	
14:00					14:15~14:45★ 週替わりレッスン							
14:30		14:30~15:00★ BeatBoxVR vol.08										
15:00	キッズスイム 【20級~17級】 15:00~16:00★★	15:15~15:45★ CoreControlVR vol.14									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)	
15:30												
16:00	キッズスイム 【20級~7級】 16:00~17:00★★	16:00~16:35★ BeatBoxVR vol.12										
16:30												
17:00	キッズスイム 【20級~7級】 17:00~18:00★★											
17:30												
18:00	キッズスイム 【20級~7級】 18:00~19:00★★			選手・育成スイム (特別レッスン) 18:00~19:00★★								
18:30												
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★★										
19:30												
20:00	大人スイム 【中級】 20:00~	選手・育成 スイム 21:00★★										
20:30		自力整体 20:00~21:00★★										
21:00												

主催:シンコースポーツ・四電ビジネスグループ　お問合せ　TEL 087-885-3821