

# 2024年10月~12月

# 瀬戸内スイミングスクール 香川校 スケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プールエリア	2Fフィットネス	プールエリア	2Fフィットネス		プールエリア	2Fフィットネス	プールエリア	2Fフィットネス	プールエリア	2Fフィットネス		
9:00										8:45~9:45 キッズ	8:45~9:45 ジュニア	せとスポ MIRAI 運動塾	
10:00										9:50~10:50 キッズ	9:50~10:50 ジュニア	ルーキー・ キッズ・ ジュニアの 3クラス 展開中	
11:00	10:30~11:00 アクアZUMBA 玉木		11:00~11:45 ベビーコース ※親子で参加 小島		10:30~11:00 ストレッチポール 山下 (10名)	10:30~11:00 アクアキネシス 玉木		10:30~11:00 はじめて〇〇 西浦		10:55~11:55 キッズ	10:55~11:55 ジュニア	11:00~11:45 ベビーコース ※親子で参加 西浦	
12:00	11:10~12:10 スイムトレーニング 玉木	09:00~15:00 フリー コース		09:00~15:00 フリー コース	11:05~12:00 初級エアロ 山下	11:10~11:40 アクアピクス 玉木	09:00~15:00 フリー コース	11:05~11:50 すいすい〇〇 西浦	09:00~15:00 フリー コース			12:00~13:00 フリー コース	
13:00	13:00~13:30 アクアベル 小島		13:00~13:30 水中ウォーキング 西浦		13:00~14:00 ヨガ 岩田	13:00~13:30 アクアベル 横井	13:00~13:45 ストレッチポール 玉木 (10名)	13:00~14:00 スイムトレーニング 小島	13:00~14:00 ピラティス 松本	子どもプール			
14:00	13:40~14:10 はじめて〇〇 小島		13:40~14:25 すいすい〇〇 西浦			13:40~14:25 腰痛コース 横井					13:00~14:00 キッズ	13:00~14:00 ジュニア	
15:00					休館日						14:05~15:05 キッズ	14:05~15:05 ジュニア	
16:00	子どもプール		子どもプール					14:00~14:30 ZUMBA 玉木	15:30~16:30 キッズ	15:30~16:30 ジュニア	15:30~16:30 キッズ	15:30~16:30 ジュニア	
17:00	15:30~16:30 キッズ	15:30~16:30 ジュニア	せとスポ MIRAI 運動塾	15:30~16:30 キッズ	15:30~16:30 ジュニア	16:35~17:35 キッズ	16:35~17:35 ジュニア	16:35~17:35 キッズ	16:35~17:35 ジュニア				
18:00	16:35~17:35 キッズ	16:35~17:35 ジュニア	ルーキー・ キッズ・ ジュニアの 3クラス 展開中	16:35~17:35 キッズ	16:35~17:35 ジュニア		17:40~18:40 ジュニア		17:40~18:40 ジュニア				
19:00	17:40~18:40 ジュニア		詳しくはスタッフに お尋ねください	17:40~18:40 ジュニア		19:00~19:30 マンツーマン 対象:大人・子供 料金: 3,300円	18:45~19:45 フリー コース	19:00~19:30 マンツーマン 対象:大人・子供 料金: 3,300円	18:45~19:45 フリー コース				
20:00	19:00~19:30 マンツーマン 対象:大人・子供 料金: 3,300円	18:45~19:45 フリー コース		19:00~19:30 マンツーマン 対象:大人・子供 料金: 3,300円	18:45~19:45 フリー コース			19:00~19:30 マンツーマン 対象:大人・子供 料金: 3,300円	18:45~19:45 フリー コース				

### フィットネス会員募集中

①ファミリー会員  
2,500円(税込2,750円)  
施設内全エリアご利用可能  
※カード発行は1人1枚のご登録が必要となります。

②フィットネス会員(学生)  
2,980円(税込3,278円)  
マシンエリア・スタジオ・シャワー・サウナ利用可  
※プールのご利用はできません。

③フィットネス会員(一般)  
3,980円(税込4,378円)  
マシンエリア・スタジオ・シャワー・サウナ利用可  
※プールのご利用はできません。

ご不明な点はお気軽にスタッフまでお問い合わせください

### コース対象 ベビー

6ヵ月~3歳11ヶ月のお子様とその保護者の方

月会費(税込)

週1回 6,710円  
回数自由制 7,260円

※木太校・屋島校のご利用可能。

### コース対象 キッズ

2歳~年長のお子様

月会費(税込)

週1回 6,710円  
週2回 8,580円  
週3回 9,130円

### コース対象 ジュニア

小学1年生~中高生

月会費(税込)

週1回 6,710円  
週2回 8,580円  
週3回 9,130円

※中高生はお得に通えます

### コース対象 大人

※担当者は急遽変更になる場合がございます。

- はじめて〇〇(初級) ⇒ 1・3週目クロール 2・4週目背泳ぎ
- すいすい〇〇(中級) ⇒ 1週目クロール 2週目平泳ぎ 3週目背泳ぎ 4週目バタフライ
- スイムトレーニング(上級) ⇒ 1週目クロール 2週目平泳ぎ 3週目背泳ぎ 4週目バタフライ
- アクアベル ⇒ 浮力の強いダンベルを使い、沈める事で負荷をかけ音楽に合わせて行うクラスです。
- アクアZUMBA ⇒ スタジオで大人気のダンス系レッスン「ZUMBA」を水中で行うクラスです。
- アクアピクス ⇒ 音楽に合わせて無理なく楽しく行うクラスです。
- 水中ウォーキング ⇒ 自身の体力に合わせて速度を調整し負荷を掛ける事で筋力UPを行えるクラス。
- 腰痛コース ⇒ 水の負荷を感じながら腰痛予防に必要な筋力UPを行います。

### コース対象 フィットネス

- ストレッチポール 専用のポールを使用し身体の歪みを修正し姿勢改善を行うクラスです。
- 初級エアロ 音楽に合わせて楽しく汗をかきながら行う有酸素運動です。
- ZUMBA ダンスの要素を取り入れ音楽に合わせて楽しく行うクラスです。
- ピラティス 柔軟性を高め、身体の引き締めや骨盤のゆがみを調整するクラスです。
- ヨガ 呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせて心身の緊張をほぐし心の安定とやすらぎを得るクラスです。