

2026年4月～6月

瀬戸内スイミングスクール 香川校 スケジュール

時間	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					休館日					8:45～9:45 キッズ	8:45～9:45 ジュニア	8:50～9:40 ルーキー 3歳～5歳
10:00										9:50～10:50 キッズ	9:50～10:50 ジュニア	10:00～10:50 キッズ 5歳～小学3年生
11:00	10:30～11:00 アクアZUMBA エネ	NEW 10:30～11:15 モーニングヨガ AYA	10:15～11:00 ベビーコース ※親子で参加 各回	10:30～11:15 ストレッチボール 山下		10:30～11:00 アクアキネシス エネ	10:30～11:15 ストレッチボール 山下	10:15～11:00 ベビーコース ※親子で参加 各回	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 各回	11:00～11:50 ジュニア ※親子で参加 各回
12:00	11:10～12:10 スイムトレーニング エネ	09:00～16:00 フリーコース	11:15～11:45 はじめてOO 各回	09:00～16:00 フリーコース		11:10～11:40 アクアピクス エネ	09:00～15:00 フリーコース	11:15～12:00 すいすいOO 各回	13:00～14:00 スイムトレーニング 開校	13:00～14:00 ジュニア	12:00～13:00 フリーコース	
13:00	13:00～13:30 水中ウォーキング 各回	NEW 13:00～14:00 ピラティス エネ	13:00～13:30 水中ウォーキング 各回	13:00～13:30 ストレッチボール 各回		13:00～13:30 アクアベル 開校	13:00～13:45 ストレッチボール エネ	13:00～14:00 スイムトレーニング 開校	13:00～14:00 ピラティス エネ	13:00～14:00 キッズ	子どもプール	13:00～13:45 アロマヨガ AYA
14:00	13:40～14:25 はじめてOO 各回		13:40～14:25 すいすいOO 各回			13:40～14:25 開校改善コース 開校	14:00～14:30 ZUMBA エネ			14:05～15:05 キッズ	14:05～15:05 ジュニア	
15:00	子どもプール	15:30～16:20 ピラティス MIRAGE 各回	子どもプール			子どもプール	子どもプール	子どもプール	子どもプール	15:10～16:10 キッズ	15:10～16:10 ジュニア	
16:00	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		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	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		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	17:40～18:40 ジュニア	17:30～18:20 ジュニア	17:40～18:40 ジュニア	17:40～18:40 ジュニア		17:40～18:40 ジュニア	18:00～19:00 マインドフルネスヨガ MS	17:40～18:40 ジュニア	17:40～18:40 ジュニア			
19:00	19:00～19:30 マンツーマン 対象:大人・子供 料金は、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 料金は、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 料金は、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 料金は、3,300円	18:45～19:45 フリーコース			
20:00												

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)
※館内各エリアご利用可能
※同一階内(1F)のみのご利用が可能です。

②フィットネス会員(学生)
1,980円(税込2,178円)
※マンエリアスタジオシャワー・サウナ利用可
※ア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)
※マンエリアスタジオシャワー・サウナ利用可
※アールのご利用はできません。

※不明な点は各店舗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・星島校のご利用可能。

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** ※担当者は別途変更になる場合がございます。

- ・はじめてOO(初級)→1・3週目クロール 2・4週目背泳ぎ
- ・すいすいOO(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、没する事で負荷をかける事で水中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かける事で能力UPを行えるクラス。
- ・開校改善コース →水の負荷を感じながら開校前に必要な能力UPを行います。

コース対象 **フィットネス**

- ・ストレッチボール 専用のボ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。
- ・開校改善コース 音楽に合わせて楽しく汗をかけるながら行う開校改善クラスです。
- ・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 筋力向上、姿勢の改善、呼吸の強化を目的としたクラスです。
- ・ヨガ 呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせる事で心身の健康を促すための実践とやすさを兼ねるクラスです。

2026年7月~9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					休館日					8:45~9:45 キッズ	8:45~9:45 ジュニア	8:50~9:40 ルーキー 3歳~5歳		
10:00										9:50~10:50 キッズ	9:50~10:50 ジュニア	10:00~10:50 キッズ 6歳~小学3年生		
11:00	10:30~11:00 ZUMBA アクアZUMBA 玉木	10:30~11:15 モーニングヨガ AYA	10:15~11:00 ベビーコース ※親子で参加 吉岡	10:30~11:15 ストレッチポール 山下			10:30~11:00 アクアキネシス 玉木	NEW 10:30~11:15 ゆったりストレッチ& ストレッチポール 山下	10:15~11:00 ベビーコース ※親子で参加 西浦	10:30~11:30 リラクゼーションヨガ ayami	10:55~11:55 キッズ	10:55~11:55 ジュニア	11:00~11:50 ジュニア 小学4年生~小学6年生	
12:00	11:10~12:10 スイムトレーニング 玉木	09:00~16:00 フリーコース	11:15~11:45 はじめてOO 吉岡	11:30~12:00 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	11:15~12:00 すいすいOO 西浦	09:00~16:00 フリーコース			12:00~13:00 フリーコース	
13:00	13:00~13:30 水中ウォーキング 高橋	13:00~14:00 ピラティス 松本	13:00~13:30 水中ウォーキング 山口	13:40~14:25 すいすいOO 山口		休館日	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	13:00~14:00 スイムトレーニング 山口	13:00~14:00 ピラティス 松本	子どもプール		13:00~13:45 アロマヨガ AYA
14:00	13:40~14:25 はじめてOO 高橋							13:40~14:25 腰痛改善コース 横井		14:00~14:30 ZUMBA 玉木		14:05~15:05 キッズ	14:05~15:05 ジュニア	
15:00	子どもプール		子どもプール					子どもプール		子どもプール		15:10~16:10 キッズ	15:10~16:10 ジュニア	
16:00	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			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	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			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	17:40~18:40 ジュニア	17:30~18:20 ジュニア 小学4年生~小学6年生	17:40~18:40 ジュニア	17:40~18:40 ジュニア			17:40~18:40 キッズ	17:40~18:40 ジュニア	17:40~18:40 キッズ	17:40~18:40 ジュニア				
19:00	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	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														

せとスポ MIRAI 運動塾

8月スタート!

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)
1,980円(税込2,178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OO(初級)⇒1・3週目クロール 2・4週目背泳ぎ
- すいすいOO(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た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 専用のボ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。