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

プール エリア
- 10:30～11:00 アクアZUMBA 玉木
- 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
- 13:00～13:30 水中ウォーキング 高橋
- 13:40～14:25 はじめて〇〇 高橋
- 子どもプール
  - 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
  - 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

2Fフィットネス
- 10:30～11:15 モーニングヨガ AYA
- 13:00～14:00 ピラティス 松本
- せとスポMIRAI運動塾
  - 15:30～16:20 ルーキー 3歳～5歳
  - 16:30～17:20 キッズ 6歳～小学3年生
  - 17:30～18:20 ジュニア 小学4年生～小学6年生

火曜日

プール エリア
- 10:15～11:00 ベビーコース ※親子で参加 吉岡
- 11:15～11:45 はじめて〇〇 吉岡
- 09:00～16:00 フリーコース
- 13:00～13:30 水中ウォーキング 山口
- 13:40～14:25 すいすい〇〇 山口
- 子どもプール
  - 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
  - 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

2Fフィットネス
- 10:30～11:15 ストレッチポール 山下
- 11:30～12:00 初級エアロ 山下

水曜日

休館日

木曜日

プール エリア
- 10:30～11:00 アクアキネシス 玉木
- 11:10～11:40 アクアビクス 玉木
- 09:00～15:00 フリーコース
- 13:00～13:30 アクアベル 横井
- 13:40～14:25 腰痛改善コース 横井
- 子どもプール
  - 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
  - 17:40～18:40 キッズ
  - 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

2Fフィットネス
- NEW 10:30～11:15 ゆったりストレッチ&ストレッチポール 山下
- 13:00～13:45 ストレッチポール 玉木
- 14:00～14:30 ZUMBA 玉木
- 18:00～19:00 マインドフルネスヨガ 奥田

金曜日

プール エリア
- 10:15～11:00 ベビーコース ※親子で参加 西浦
- 11:15～12:00 すいすい〇〇 西浦
- 09:00～16:00 フリーコース
- 13:00～14:00 スイムトレーニング 山口
- 子どもプール
  - 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
  - 17:40～18:40 キッズ
  - 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

2Fフィットネス
- NEW 8月スタート! 10:30～11:30 リラックスヨガ ayami
- 13:00～14:00 ピラティス 松本

土曜日

プール エリア
- 8:45～9:45 キッズ
- 8:45～9:45 ジュニア
- 9:50～10:50 キッズ
- 9:50～10:50 ジュニア
- 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
- 12:00～13:00 フリーコース
- 子どもプール
  - 13:00～14:00 キッズ
  - 13:00～14:00 ジュニア
  - 14:05～15:05 キッズ
  - 14:05～15:05 ジュニア
  - 15:10～16:10 キッズ
  - 15:10～16:10 ジュニア

2Fフィットネス
- せとスポMIRAI運動塾
  - 8:50～9:40 ルーキー 3歳～5歳
  - 10:00～10:50 キッズ 6歳～小学3年生
  - 11:00～11:50 ジュニア 小学4年生～小学6年生
- 13:00～13:45 アロマヨガ AYA

日曜日

休館日

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。
- アクアビクス ⇒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。

2026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

プール エリア
- 10:30～11:00 アクアZUMBA 玉木
- 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
- 13:00～13:30 水中ウォーキング 高橋
- 13:40～14:25 はじめて〇〇 高橋
- 子どもプール
  - 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
  - 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

2Fフィットネス
- 10:30～11:15 モーニングヨガ AYA
- 13:00～14:00 ピラティス 松本
- せとスポMIRAI運動塾
  - 15:30～16:20 ルーキー 3歳～5歳
  - 16:30～17:20 キッズ 6歳～小学3年生
  - 17:30～18:20 ジュニア 小学4年生～小学6年生

火曜日

プール エリア
- 10:15～11:00 ベビーコース ※親子で参加 吉岡
- 11:15～11:45 はじめて〇〇 吉岡
- 09:00～16:00 フリーコース
- 13:00～13:30 水中ウォーキング 山口
- 13:40～14:25 すいすい〇〇 山口
- 子どもプール
  - 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
  - NEW 17:40～18:40 キッズ
  - 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

2Fフィットネス
- 10:30～11:15 ストレッチポール 山下
- 11:30～12:00 初級エアロ 山下

水曜日

休館日

木曜日

プール エリア
- 10:30～11:00 アクアキネシス 玉木
- 11:10～11:40 アクアビクス 玉木
- 09:00～15:00 フリーコース
- 13:00～13:45 腰痛改善コース 横井
- 14:00～14:30 水中バレー 横井
- 子どもプール
  - 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
  - 17:40～18:40 キッズ
  - 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

2Fフィットネス
- 10:30～11:15 ゆったりストレッチ&ストレッチポール 山下
- 13:00～13:45 ストレッチポール 玉木
- 14:00～14:30 ZUMBA 玉木
- 18:00～19:00 マインドフルネスヨガ 奥田

金曜日

プール エリア
- 10:30～11:15 すいすい〇〇 西浦
- 11:30～12:00 水中バレー 西浦
- 09:00～16:00 フリーコース
- 13:00～14:00 スイムトレーニング 山口
- 子どもプール
  - 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
  - 17:40～18:40 キッズ
  - 17:40～18:40 ジュニア
- NEW 18:45～19:30 ベビーコース ※親子で参加 小島
- 18:45～19:45 フリーコース

2Fフィットネス
- 10:30～11:30 リラックスヨガ ayami
- 13:00～14:00 ピラティス 松本

土曜日

プール エリア
- 8:45～9:45 キッズ
- 8:45～9:45 ジュニア
- 9:50～10:50 キッズ
- 9:50～10:50 ジュニア
- 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
- 12:00～13:00 フリーコース
- 子どもプール
  - 13:00～14:00 キッズ
  - 13:00～14:00 ジュニア
  - 14:05～15:05 キッズ
  - 14:05～15:05 ジュニア
  - 15:10～16:10 キッズ
  - 15:10～16:10 ジュニア

2Fフィットネス
- せとスポMIRAI運動塾
  - 8:50～9:40 ルーキー 3歳～5歳
  - 10:00～10:50 キッズ 6歳～小学3年生
  - 11:00～11:50 ジュニア 小学4年生～小学6年生
- 13:00～13:45 アロマヨガ AYA

日曜日

休館日

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)	
回数自由制	3,300円
週1回(月4回)	2,200円

コース対象 キッズ

2歳～年長のお子様

月会費(税込)	
週1回	7,480円
週2回	9,350円
週3回	9,900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	7,480円
週2回	9,350円
週3回	9,900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。
- アクアビクス ⇒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。