

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		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		
9:00											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 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		10:30～11:00 アクアキネシス 玉木		10:30～11:15 ゆったりストレッチ& ストレッチボール 山下	10:30～11:15 すいすい〇〇 西浦	10:30～11:30 リラックスヨガ 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 はじめて〇〇 吉岡	09:00 ～16:00 フリー コース	11:10～11:40 アクアピクス 玉木	09:00 ～15:00 フリー コース		11:30～12:00 水中バレー 西浦	09:00 ～16:00 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		13:00～13:45 腰痛改善コース 横井		13:00～13:45 ストレッチボール 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			
14:00	13:40～14:25 はじめて〇〇 高橋			13:40～14:25 すいすい〇〇 山口		14:00～14:30 水中バレー 横井		14:00～14:30 ZUMBA 玉木			13:00 ～14:00 キッズ	13:00 ～14:00 ジュニア	13:00～13:45 アロマヨガ AYA	
15:00	子どもプール		せとスポ MIRAI運動塾	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		
16:00	15:30 ～16:30 キッズ	15:30 ～16:30 ジュニア	15:30～16:20 ルーキー 3歳～5歳	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	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	16:30～17:20 キッズ 6歳～小学3年生	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	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 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	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	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		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	フィットネス会員募集中			
20:00														

せとスポMIRAI運動塾

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

14:05～15:05
キッズ

15:10～16:10
キッズ

15:30～16:10
ジュニア

16:35～17:35
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
與田

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。