

2026年10月～12月 レッスンスケジュール ヒルズ県南総合プール 管理者: セントラルスポーツ株式会社

(月) 9:00～21:00			(火) 9:00～21:00			(水)	(木) 9:00～21:00			(金) 9:00～21:00			(土) 9:00～21:00			(日) 11:00～19:00				
プール			プール				プール			プール			プール			プール				
A面	B面	スタジオ	A面	B面	スタジオ		A面	B面	スタジオ	A面	B面	スタジオ	A面	B面	スタジオ	A面	B面	スタジオ		
9:00		1階ロビー・ ストレッチルームで実 施します		10月：バタフライ 11月：平泳ぎ 12月：バタフライ								1階ロビー・ ストレッチルームで 実施します							9:00	
10:00		10:00～10:20 ジムスモ 藤原			10:15～11:05			10月：クロール 11月：背泳ぎ 12月：クロール			10:00～10:20 ジムスモ 安藤		10:00～11:00							
11:00	10:30～11:00 アクアダンス 藤原	10:50～11:40 初心者エアロ 定員18名 菊地(和)	10:30～11:00 アクアウォーク 安藤		初中級エアロ 定員18名 佐藤		10:30～11:00 アクアダンス 安藤		10:50～11:40 ボクシングEX 定員18名 菊地(和)	10:30～11:00 アクアエクササイズ 藤原		10:30～11:30 ズンバ 定員18名 アンドレア		チアダンス スクール (4歳～小2)					11:00	
	11:10～11:40 ダイエットウォーク 藤原		11:10～11:40 初級 月替わり 進藤		11:15～11:55 ボディメイク 定員18名 佐藤		11:10～11:40 初級 月替わり 安藤		11:50～12:20 コンディショニング 菊地(和)	11:10～11:40 ダイエットウォーク 藤原		11:40～12:30 パワーヨガ 定員18名 八巻	11:10～11:40 アクアウォーク 八巻	11:10～12:10 チアダンス スクール (小3～)					11:00	
12:00	11:50～12:20 水慣れ 藤原	11:50～12:20 チビボール 定員18名 菊地(和)	11:50～12:20 中級 週替わり 進藤		12:05～12:55 ヨガ 定員18名 霧江		11:50～12:30 上級 進藤		12:30～13:20 ヨガ 定員18名 霧江	11:50～12:20 初心者 安藤									12:00	
13:00				第1週目：クロール 第2週目：背泳ぎ 第3週目：平泳ぎ 第4・5週目：バタフライ				対象：4泳法25m 完泳できる方												13:00
14:00															13:00～14:00 キッズ 体育 スクール (4歳～未就学児)					14:00
15:00															14:00～15:00 キッズ 体育 スクール (小1～小3)					15:00
16:00					15:30～16:30 キッズ スイミング スクール 1レーン使用 (4歳～未就学児)	15:30～16:30 キッズ 体育 スクール (小1～小3)		15:30～16:30 キッズ スイミング スクール 1レーン使用			16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 4レーン使用				15:00～16:00 キッズ 体育 スクール (小4～小6)					16:00
17:00	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 4レーン使用		16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 4レーン使用		16:30～17:30 キッズ 体育 スクール (小1～小3)		16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 4レーン使用			16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 4レーン使用										17:00
18:00	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 4レーン使用		17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 4レーン使用		17:30～18:30 キッズ 体育 スクール (小4～)		17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 4レーン使用			17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 4レーン使用										18:00
19:00		19:00～19:50 ダンスエアロ 小野													18:30～19:30 チアダンス スクール (中学生～)					19:00
20:00		20:00～20:40 ピラティス 小野																		20:00
21:00																				21:00

休館日

～レッスンプログラム～

【水泳レッスン】
水慣れ：顔つけ、浮く、けのび、
クロールのキックまで
初心者：息つきなしクロール10M
初 級：各泳法の12.5m完泳を目標
中 級：各泳法の25m完泳を目標
上 級：4泳法の25m完泳以上の方
ターン・スタート・ドリル練習

【レッスンを初めてののご参加される方】

：初心者マーク

【その他】
◇定員制レッスンは参加カードを
フロントよりスタジオへお持ち下さい。
◇プールA面：プールエリア奥(東側)
1レーン～8レーン分
B面：プールエリア手前(西側)
1レーン～5レーン分

※プール貸切利用について記載以外の
団体利用がございます。受付様の
ホワイトボードにてご確認ください
いたします。

休館日

～レッスンプログラム～

【水泳レッスン】
水慣れ：顔つけ、浮く、けのび、クロールのキックまで
初心者：息つぎなしクロール10M
初級：各泳法の12.5m完泳を目標
中級：各泳法の25m完泳を目標
上級：4泳法の25m完泳以上の方
ターン・スタート・ドリル練習

【レッスンを初めてのご参加される方】

 初心者マーク

【その他】
◇定員制レッスンは参加カードをフロントよりスタジオへお持ち下さい。
◇プールA面：プールエリア奥(東側)
1レーン～8レーン分
B面：プールエリア手前(西側)
1レーン～5レーン分

※プール貸切利用について記載以外の団体利用がございません。受付横のホワイトボードにてご確認ください。

 :スイム系レッスン  :水中運動系レッスン  :有酸素運動系レッスン  :トレーニング系レッスン  :コンディショニング系レッスン  :オリエント系レッスン