

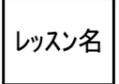
# S G Cスポーツプラザ

## プールプログラムスケジュール

※レッスン変更がある場合は、館内にて掲示案内いたします。

2026年04月～

	月							火							水							木							金							土							日																																																																						
	北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側																																																																										
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7																																																								
10:00	コース							コース							コース							コース							コース							コース							10:00																																																																						
15								10:10-10:55 ウォーキング 45分★ 北岡																																										15																																																															
30															10:30 はじめて 30分★ 北岡							10:30-11:00 フィンスイム 30分★★ 柳内																																			30																																																								
45																																																																45																																																	
11:00	11:00-11:30 背泳ぎ 30分★★ 川俣							11:00-12:00 レベルアップスイム 60分★★★ 北岡							11:05-11:50 のんびり ウォーキング 45分★ 北岡							11:15-11:45 アクアビクス 30分★★ 武馬							11:00-12:00 レベルアップスイム 60分★★★ 北岡							11:00-11:45 アクアビクス 45分★★ 星野																					11:00																																																								
15	NEW																																																															15																																																	
30	NEW																																																																						30																																										
45	11:30-12:00 バタフライ 30分★★ 川俣																																																																						45																																										
12:00																																																																														12:00																																			
15																																																																														15																																			
30																																																																														30																																			
45																																																																																					45																												
13:00																																																																																					13:00																												
15																																																																																					15																												
30																																																																																					30																												
45	13:30-14:30 レベルアップスイム 60分★★★ 浅野							13:30-14:15 アクアビクス 45分★★★ 星野							13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★ 浅野							13:30-14:00 バタフライ 30分★★ 若田部							13:30-14:30 レベルアップスイム 60分★★★ 神山							13:30-14:15 アクア コンディショニング 45分★★ 武馬							13:30-14:00 クロール 30分★★ 川俣							14:00							13:30-14:00 平泳ぎ 30分★★ 柳内							14:00-14:30 インターバル 30分★★★ 柳内							14:00																																										
14:00																																																																																					14:00																												
15																																																																																												15																					
30																																																																																												30																					
45																																																																																																			45														
15:00																																																																																																			15:00														
15																																																																																																			15														
15:30																																																																																																										15:30							
18:30																																																																																																										18:30							
45																																																																																																										45							
19:00																																																																																																										19:00							
15																																																																																																										15							
30	19:30-20:00 ウォーキング 30分★★ 若田部							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★ 映理子							19:30-20:00 フィンスイム 30分★★ 若田部							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★ 映理子							19:30-20:00 バタフライ 30分★★ 若田部							19:00-20:00 メニュー マスターズ 60分							19:00-20:00 レベルアッ プスイム 60分★★★ 神山														30																																																								
45																																																																																												45																					
20:00																																																																																																			20:00														
15																																																																																																										15							
30																																																																																																										30							
45																																																																																																																	45
21:00																																																																																																										21:00							
15																																																																																																										15							
30																																																																																																																	30
45																																																																																																																	45
22:30	22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30																																										

 プール  
利用不可  
 自由水泳  
 コーチ付  
レッスン  
 ※ ★の数は運動量を表します  
 (★1弱い～★★★★3強い)  
 ※各曜日『1～7』は  
 プールコースです。  
 TEL : 0283-24-5222