プール　プログラムスケジュール　2026年4月1日～

火

	プール	プール	アクア
10:00～11:00	● C（梅川）		
11:00～12:00	● S（梅川）		11:30～12:30 ●機能改善エクササイズ（渋谷）
12:00～13:00	● スイム＆ウォーク（田口）		
13:00～13:35	スイムレッスン	←（田口）	
13:40～14:10	♪ワンポイント		14:00～14:30
（田口）			ﾀﾞﾝｽ＆ｼｪｲﾌﾟ（渋谷）
			14:45～15:15 アクアダンス（渋谷）
16:00～17:00	● ジュニア		16:00～18:30 ♪ワッツ（天野）※予約者がいる場合のみ実施 ※スペースの1/3を使用します
17:00～18:00	● ジュニア		
18:30～19:30	● B（長谷川）		変更!!
19:30～20:30	● C（毛利）		変更!!

水

	プール	プール	アクア
10:00～11:00	● B（梅川）		
11:00～12:00	● C（梅川）		11:00～11:45 アクア45（浅井）
12:00～13:00	● A（鹿島）		変更!!
13:00～14:00	● E（長谷川）		14:00～14:30
			ﾋﾞｭｰﾃｨｰｳｫｰｸ（渡辺）
			14:45～15:15 アクアダンス（渡辺）
16:00～17:00	● ジュニア		16:00～18:30 ♪ワッツ（天野）※予約者がいる場合のみ実施 ※スペースの1/3を使用します
17:00～18:00	● ジュニア		
			19:00～19:30 アクアダンス（上村）
20:00～21:00	● E･S（毛利）		変更!!

木

	プール	プール	アクア
10:00～11:00	● S（田口）		
11:00～12:00	● B（田口）		11:30～12:30 ● らくらくリズムアクア（新沼）
12:00～13:00	● C（長谷川）		変更!!
13:05～13:35	スイムレッスン	←（長谷川） 変更!!	14:00～14:30
			カラダ調整アクア（小堀）
			14:45～15:15 アクアダンス（小堀）
16:00～17:00	● ジュニア		16:00～18:30 ♪ワッツ（天野）※予約者がいる場合のみ実施 ※スペースの1/3を使用します
17:00～18:00	● ジュニア		
18:30～19:30	● A（末永）		19:30～20:00 アクアダンス（井上）
		変更!!	
20:30～21:00	スイムレッスン		
（毛利）		変更!!	

金

	プール	プール	アクア
10:00～11:00	● C（田口）		
11:00～12:00	● A（田口）		
		変更!!	12:00～13:00 ●スイム＆ウォーク（毛利）
13:00～14:00	● E（田口）		14:00～14:30
		新設!!	ﾀﾞﾝｽ＆ｼｪｲﾌﾟ（田澤）
			14:45～15:15 アクアダンス（田澤）
		変更!!	
16:00～17:00	● ジュニア		16:00～18:30 ♪ワッツ（天野）※予約者がいる場合のみ実施 ※スペースの1/3を使用します
17:00～18:00	● ジュニア		
20:00～21:00	● E･S（鹿島）		変更!!

土

	プール	プール	アクア
9:30～10:30	● S（末永）		変更!!
10:30～11:30	● E（末永）		変更!!
11:30～12:30	● C（末永）		変更!!
12:30～13:30	● B（毛利）		変更!!
13:30～14:30	● A（毛利）		14:00～14:30 シェイプアクア（浅井）
		変更!!	
			15:00～16:00 ♪ハイドロトーン60（浅井）
17:30～18:30	● A･B（毛利）		
18:30～19:30	● C（長谷川）		変更!!
19:30～20:30	● E･S（長谷川）		

日

	プール	プール	アクア
9:30～10:30	● E（鹿島）		変更!!
10:30～11:30	● S（鹿島）		変更!!
11:30～12:30	● C（長谷川）		変更!!
12:30～13:30	● A（長谷川）		変更!!
13:30～14:30	● B（鹿島）		14:00～14:30 アクアダンス（荒川）
			14:45～15:15 ｱｸｱｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ（荒川）
15:30～16:00	スイムレッスン（長谷川）		
16:05～16:25	♪プライベート（長谷川）		16:00～18:30 ♪ワッツ（天野）※予約者がいる場合のみ実施 ※スペースの1/3を使用します

【注意事項】

1 無印 は無料プログラムとなります。（自由参加可能）
2 ● は有料スクールとなります。（参加にはスクール会員登録が必要です）
3 ♪ は有料・予約プログラムとなります。
※ご予約は、1週間前よりプールフロントにて以下の通り承ります。
10時より（土日祝は9時30分より） 0422-71-3691（プール直通）
4 ワッツ は不定期プログラムとなります。開催日は館内掲示をご確認ください。
5 25Mプールの3コースおよびショートスイムコースは、常時ご利用頂けます。
6 アクアビクスプールがプログラム使用中は、ショートスイムコースで水中ウォーキングができます。
7 特別プログラム等により、アクアプールおよび25Mプールを一部使用する場合がございます。詳しくは館内掲示をご覧下さい。
8 プログラムへの途中参加は、安全上の理由によりご遠慮ください。
9 スケジュールは諸事情により変更する場合がございます。

セサミスポーツクラブ三鷹