プール　プログラムスケジュール　2026年7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）		
13:05～13:35 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 （基礎・初級・中級）		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 （中級・上級）		
18:30～19:30 ● B （鹿島・福家）		変更!!
19:30～20:30 ● C （毛利・福家）		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）		
13:00～14:00 ● E （橋本）	変更!!	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 （基礎・初級・中級）		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 （中級・上級）		
		19:00～19:30 アクアダンス （上村）
20:00～21:00 ● E・S （毛利）		

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 （橋本）		変更!!
13:05～13:35 スイムレッスン	（橋本） 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 （基礎・初級・中級）		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 （中級・上級）		
18:30～19:30 ● A （末永）		19:30～20:00 アクアダンス （井上）
20:30～21:00 スイムレッスン （毛利）		

金

プール	プール	アクア
10:00～11:00 ● C （田口）		
11:00～12:00 ● A （田口）		
		12:00～13:00 ●スイム＆ウォーク （毛利）
13:00～14:00 ● E （田口）		14:00～14:30
		ﾀﾞﾝｽ＆ｼｪｲﾌﾟ （田澤）
		14:45～15:15
		アクアダンス （田澤）
16:00～17:00 ● ジュニア （基礎・初級・中級）		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 （中級・上級）		
20:00～21:00 ● E・S （鹿島・福家）		変更!!

土

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

日

プール	プール	アクア
9:30～10:30 ● E （橋本）		変更!!
10:30～11:30 ● S （橋本）		変更!!
11:30～12:30 ● C （鹿島）		変更!!
12:30～13:30 ● A （鹿島）		変更!!
13:30～14:30 ● B （橋本）		14:00～14:30
変更!!		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 （鹿島）	変更!!	
16:05～16:25 ♪プライベート （鹿島）	変更!!	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