# 木場店　プール使用コース案内　（2026年11月1日～11月30日）★マークの時間帯はキッズパーソナルレッスンが入る可能性があります

**※TIPNESS木場店ホームページ「店舗からのお知らせ」からもご覧いただけます。**

**※当日のカリキュラム進行状況により当日変更になる場合がございます。＊KIDSスクールの時間帯によってハーフコース（ウォーキングコース）も設けています。**

## 月曜日

- 準備
- ベビースイミング 10:30～11:15 2コース
- 初級
- ロング
- 上級
- 初級 有料 個別フォームチェッククロス 10：25～11：25 西森 勝恵
- 初級
- ウォーキング
- 片付け
- レッスン準備
- アクアオリジナル 11:35～12:05 佐藤　亘子
- レッスン準備
- アクアダンス45 12:15～13:00 佐藤　亘子
- 片付け
- ウォーキング
- 初級
- ロング
- 上級
- ロング
- ウォーキング
- レッスン準備
- アクアオリジナル ヌードル45 14：15～15：00 塚田　美香
- 片付け
- 準備
- キッズスイマー 14:30～15:30 1コース
- ウォーキング
- 準備
- キッズスイマー 15:30～16:30 3コース
- ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30 4コース
- ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30 5コース
- ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30 4コース
- 準備
- 有料 4泳法 19：00～20：00 綿野 秀則
- レッスン準備
- アクア ダンス45 20:10～20:55 小堀　民子
- 片付け
- 上級スイム コース開放 21:15～ 22:15
- 片付け
- 上級
- 初級
- ウォーキング
- ウォーキング
- 初級
- ロング
- 上級
- ロング
- 初級
- 初級★
- ウォーキング

## 水曜日

- 準備
- ベビースイミング 10:30～11:15 2コース
- 初級
- ロング
- 上級
- 初級 有料 4泳法 10：30～11：30 綿野 秀則
- 初級
- ウォーキング
- 片付け
- レッスン準備
- アクアオリジナル 11:40～12:10 阿部　浩美
- レッスン準備
- アクアダンス30 12:20～12:50 阿部　浩美
- 片付け
- ウォーキング
- 初級
- ロング
- 上級
- ロング
- 初級
- 準備
- 有料 ウォーターフィットネスX120 14：00～14：20 綿野 秀則
- 準備
- 有料 4泳法 14：25～15：25 綿野 秀則
- 片付け
- ウォーキング
- 準備
- キッズスイマー 14:30～15:30 1コース
- ウォーキング
- 準備
- キッズスイマー 15:30～16:30 3コース
- ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30 4コース
- ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30 5コース
- ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30 5コース
- ロング
- 初級★
- 初級
- ウォーキング
- 初級
- ウォーキング
- レッスン準備
- 上級スイム コース開放 20:45～ 21:45
- 片付け
- 上級
- 初級
- ウォーキング
- ウォーキング
- 初級
- ロング
- 上級
- ロング
- 初級
- ウォーキング

## 木曜日

- 幼稚園スクール 10：00～11：00 2コース
- ウォーキング
- 初級
- ロ
- 上
- 初
- ウ
- レッスン準備
- アクアオリジナル 10:30～11:00 小堀　民子
- レッスン準備
- アクアダンス45 11:10～11:55 小堀　民子
- 片付け
- 準備
- 有料 4泳法 12：10～13：10 村川　敦彦
- 片付け
- 初級
- 準備
- 有料 初中級スイム60 14：10～15：10 嘯嗤 基
- 準備
- 有料 4泳法 14：25～15：25 綿野 秀則
- 片付け
- ウォーキング
- 準備
- キッズスイマー 15:30～16:30 3コース
- ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30 3コース
- ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30 5コース
- ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30 4コース
- ウォーキング★
- 初級
- 初級★
- 初級
- ロング
- 上級
- ロング
- 初級
- ウォーキング
- 準備
- 有料 泳ぎの基礎 19：30～20：00 前田 勝弘
- 有料 スピードアップ60 20：10～21：10 麻生　剛弘
- 片付け
- ウォーキング
- 初級
- ウォーキング
- 初級★
- 初級
- 上級
- ロング
- ロング
- 初級
- ウォーキング

## 金曜日

- 準備
- ベビースイミング 10:30～11:15 2コース
- 片付け
- ウォーキング★
- 初級
- 上級
- ロング
- ロ
- 準備
- フィンスイム30 10：30～11：00 村川　敦彦
- 準備
- 有料 4泳法 11：10～12：10 村川　敦彦
- 片付け
- 有料 コンディショニング 12：15～13：15 村川　敦彦
- 片付け
- 初
- 初級
- □級
- ウォーキング
- レッスン準備
- アクアサーキット 13:35～14:05 滝澤　由久子
- レッスン準備
- アクアダンス45 14:15～15:00 滝澤　由久子
- 片付け
- 準備
- キッズスイマー 15:30～16:30 3コース
- ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30 3コース
- ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30 6コース
- キッズスイマー 18:45～19:45 1コース
- ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30 4コース
- ロング
- 初級
- 準備
- 【手前】ハーフウォーキング 【奥側】ハーフスイム（初級）
- 上級スイム コース開放 20:40～21:40
- 片付け
- ロング
- 初級
- ウォーキング
- ウォーキング★
- 初級
- 上級
- ロング
- 初級（パーソナル優先）
- ウォーキング

## 土曜日

- キッズスイマー 8：15-9：15 4コース
- キッズスイマー 9：15-10：15 4コース
- キッズスイマー ジュニアスイマーⅠ 10：15-11：15 4コース
- キッズスイマー ジュニアスイマーⅠ 11：15-12：15 5コース
- ジュニアスイマーⅡ 12：15-13：15 8コース
- ジュニアスイマーⅢ 13:15～14:15 8コース
- 成人様利用不可時間 12：00～14：15
- 準備
- キッズスイマー 14:30～15:30 5コース
- キッズ ジュニアスイマーⅠ 15:30～16:30 4コース
- ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30 4コース
- ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30 6コース
- ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30 3コース
- 上級
- ロング
- 初級★
- ウォーキング
- 上級
- ロング
- 初級
- 初級
- 上級

## 日曜日

- キッズスイマー 8：15-9：15 4コース
- キッズスイマー 9：15-10：15 4コース
- キッズスイマー ジュニアスイマーⅠ 10：15-11：15 3コース
- キッズスイマー ジュニアスイマーⅠ 11：15-12：15 4コース
- キッズスイマー ジュニアスイマーⅡ・Ⅲ 12：15-13：15 8コース
- 成人様利用不可時間 12：00～13：15
- ベビースイミング 13：30～14：15 3コース
- 片付け
- 準備
- 上級スイム コース開放 14:30～15:30
- 片付け・レッスン準備
- アクアダンス45 15:40～16:25 栗山　秀一
- 片付け・レッスン準備
- MOVEBODYAQUA 30 16:35～17:05 髄岡　秀治
- 片付け
- ウォーキング
- ウォーキング
- 初級★
- ロング
- 上級
- ロング
- 初級★
- 上級
- ウォーキング★
- 上級
- ロング
- 初級
- 初級
- 上級
- ウォーキング

**上級スイム　日曜日**

毎月４週目
斉藤　路恵IRによる有料レッスン