

曜日/レーン	9:00am	10:00am	11:00am	12:00pm	1:00pm	2:00pm	3:00pm	4:00pm	5:00pm	6:00pm	7:00pm	8:00pm	9:00pm	
月曜日	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	自由遊泳/9:30-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳				★ジュニアAB 15:30~16:30		★ジュニアC 16:30~17:30		★ジュニアD 17:30~18:30		自由遊泳 18:30-21:00	自由遊泳 初中級水泳 / 峯岸
	スタジオ	◎ソフトヨガ / 南雲 9:50-10:50		◎アルファビクス 大熊 12:10-13:10		ストレッチ 大熊 13:20-13:50		★ジュニアパレエA 16:30~17:30		★ジュニアパレエB 17:30~18:30		★ジュニアパレエC 18:30~19:45		
火曜日	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	自由遊泳/9:30-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳				★ジュニアAB 15:30~16:30		★ジュニアC 16:30~17:30		★ジュニアD 17:30~18:30		自由遊泳 18:30-20:00	
	スタジオ	◎ソフトヨガ / 南雲		◎アルファビクス 大熊 12:10-13:10		ストレッチ 大熊 13:20-13:50		★ジュニアパレエA 16:30~17:30		★ジュニアパレエB 17:30~18:30		★ジュニアパレエC 18:30~19:45		
水曜日	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	自由遊泳/9:30-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳				★ジュニアAB 15:30~16:30		★ジュニアC 16:30~17:30		★ジュニアD 17:30~18:30		自由遊泳 18:30-21:00	自由遊泳 初中級水泳 / 大瀧
	スタジオ	◎ソフトヨガ / 南雲		◎アルファビクス 大熊 12:10-13:10		ストレッチ 大熊 13:20-13:50		★ジュニアパレエA 16:30~17:30		★ジュニアパレエB 17:30~18:30		★ジュニアパレエC 18:30~19:45		
木曜日	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	自由遊泳/9:30-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳				★ジュニアAB 15:30~16:30		★ジュニアC 16:30~17:30		★ジュニアD 17:30~18:30		自由遊泳 18:30-20:00	
	スタジオ	◎ソフトヨガ / 南雲		◎アルファビクス 大熊 12:10-13:10		ストレッチ 大熊 13:20-13:50		★ジュニアパレエA 16:30~17:30		★ジュニアパレエB 17:30~18:30		★ジュニアパレエC 18:30~19:45		
金曜日	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	自由遊泳/9:30-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳				★ジュニアAB 15:30~16:30		★ジュニアC 16:30~17:30		★ジュニアD 17:30~18:30		自由遊泳 18:30-21:00	自由遊泳 中上級水泳 / 近藤
	スタジオ	◎ソフトヨガ / 南雲		◎アルファビクス 大熊 12:10-13:10		ストレッチ 大熊 13:20-13:50		★ジュニアパレエA 16:30~17:30		★ジュニアパレエB 17:30~18:30		★ジュニアパレエC 18:30~19:45		
土曜日	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	自由遊泳/9:30-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳				★ジュニアAB 15:30~16:30		★ジュニアC 16:30~17:30		★ジュニアD 17:30~18:30		自由遊泳 16:30-19:00	
	スタジオ	◎ソフトヨガ / 南雲		◎アルファビクス 大熊 12:10-13:10		ストレッチ 大熊 13:20-13:50		★ジュニアパレエA 16:30~17:30		★ジュニアパレエB 17:30~18:30		★ジュニアパレエC 18:30~19:45		
日曜日	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	自由遊泳/9:30-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳				★ジュニアAB 15:30~16:30		★ジュニアC 16:30~17:30		★ジュニアD 17:30~18:30		自由遊泳 16:30-19:00	
	スタジオ	◎ソフトヨガ / 南雲		◎アルファビクス 大熊 12:10-13:10		ストレッチ 大熊 13:20-13:50		★ジュニアパレエA 16:30~17:30		★ジュニアパレエB 17:30~18:30		★ジュニアパレエC 18:30~19:45		

□オプション/個別指導
オプションは成人を対象としたスキルアップを目的の有料レッスンです。個別指導クラスはお子様を対象とした定員3名までの少人数クラスです。月会費とは別途の参加費を申し受けます。

□ART
ART練習会に参加なさる場合、「ART登録」(月額+216円)が必要です。ARTとは…アクラブレーシングチームの略称です。「No Limits!(限界はない)」をテーマに、スポーツ全般で挑戦し続けています。全ての会員種別の方がご登録いただけます。

□備考
★印はこども対象レッスンです。

□成人会員の方へのご案内
・「特定日営業日」にて営業内容を変更することがあります。
・施設公開・営業日程変更など細かいスケジュールは、1ヶ月前から館内掲示及びホームページにてご案内します。
・祝祭日や年末年始、その他、一部営業内容を変更することがあります。
・レッスンスケジュールは月単位で変更する

[プログラム名]
/[担当者]
[レッスン時間]

★練習距離と消費カロリー★
エキスパート 2000m・500キロ
上級水泳 1300m・360キロ
中級水泳 1000m・300キロ
初級水泳 800m・200キロ
お散歩・水中体操 180キロ(1時間)
上記の消費カロリーは、50歳/体重50Kg女性を想定した大まかな目安です。

アルファビクス
ゆったりとした音楽に合わせて、腹式呼吸をしながらバンドを使って筋力UP↑
ジャズダンス
初めての方へ慣れた方まで参加できる基本動作クラスです。
ヨガ
ヨガのポーズをゆっくりと進めます。全身のリラクゼーションを味わえます。
アロマリラククス
アロマテラピーを取り入れて心身をリラックスさせるクラス

★受付時間(成人)★
月・水・金曜日 9:30-21:00
火・木曜日 9:30-20:00
土曜日 9:00-19:00
日曜日 9:00-16:00

※館内への入場は、営業開始15分前～、施設利用は定刻～となります。