

Weekly lesson schedule table with columns for days of the week (Sun-Fri) and times (9:00am-9:00pm). Includes lesson categories like 'Free Swimming', 'Swimming', 'Dance', and 'Yoga'.

□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。

□ART
ART練習会に参加なさる場合、「ART登録」(月額+220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。

□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。

[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。

アルファベクス
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!
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

※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。
※成人会員の方は月～金曜日 15:00-18:30 / 土曜日13:30-16:30 の時間帯はプールの利用ができません。