

曜日/レノ		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	休館日															
	スタジオ																
火曜日	プール				自由遊泳A/11:00-15:00 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		★選手		
	スタジオ	※隔月/バタフライ入門(偶数月)/平泳ぎ入門(奇数月)でプログラムが変わります					◎ソフトヨガ / 南雲 12:45-13:45				★バレエB 17:30~18:30		★バレエC 18:30~19:30				
水曜日	プール				自由遊泳A/11:00-15:00 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Aレーン/18:30-21:00 ★選手		
	スタジオ						◎アロマリラククス 橋達 12:40-13:40		★キッズ 大熊		★キッズダンスA 15:30~16:30		★キッズダンスB 16:30~17:30		★キッズダンスC 17:30~18:30		初級水泳 /
木曜日	プール				自由遊泳A/11:00-15:00 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		★選手		
	スタジオ						◎フラダンス/宇田川 11:40-12:40		◎アルファビクス 大熊 12:50-13:50		ストレッチ 大熊 14:00-14:30						
金曜日	プール				自由遊泳A/11:00-15:00 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		★選手		
	スタジオ								★キッズアドバンス 齋藤(誉)				★A級選抜		★ジュニア バレエD 18:30~20:00		
土曜日	プール	★ジュニアB 9:00~10:00		★ベビー 北畑	アクアビクス/西岡	★キッズ 齋藤(誉)		★自由遊泳B		★ジュニアB 13:30~14:30		★ジュニアB 14:30~15:30		★ジュニアC 15:30~16:30		自由遊泳A/16:30-19:00 1レーン:水中歩行 2レーン:水泳 ★選手	
	スタジオ	★キッズ 竹田		自由遊泳A/10:00-13:30 1レーン:水中歩行 2レーン:水泳				★育成		★A級選抜							
日曜日	プール	★ジュニアB 9:00~10:00		★ジュニアBC 10:00~11:00		★ジュニアBC 11:00~12:00		エキスパート・ART / 古竹		自由遊泳A ※13:00-16:00							
	スタジオ	★キッズ 齋藤(誉)				★ベビー 北畑	★キッズ 北畑	イベント									

□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+220円)が必要です。
ARTとは…アクラブレッ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場合があります。長期にわたりご利用されない場合には事前に電話にてご確認ください。

[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!
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。