

曜日/レ-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														
	スタジオ															
火曜日	プール	①			自由遊泳A/11:00-15:00 1レ-ン:水中運動 2レ-ン:水泳											
		②														
		③														
		④				上級水泳 / 岩崎	初級水泳 / 高野	中級水泳 / 大熊								
		⑤			★ベビー南雲	水中体操南雲	お散歩南雲	バランスサーキット大熊	水中筋トレ大熊		★ジュニア 15:30~16:30	★ジュニア 16:30~17:30	★ジュニア 17:30~18:30	★選手		
		⑥										★A級選抜				
	スタジオ							◎ソフトヨガ / 南雲				★バレエ 17:30~18:30	★バレエ 18:30~19:30			
水曜日	プール	①			自由遊泳A/11:00-15:00 1レ-ン:水中運動 2レ-ン:水泳											
		②														
		③														
		④														
		⑤			★ベビー南雲	アクアピクス/45南雲	リラックス	アクアミット高野	水中体操高野	エキスパート / 岩崎	★ジュニア 15:30~16:30	★ジュニア 16:30~17:30	★ジュニア 17:30~18:30	★選手		
		⑥							★キッズ古竹			★育成		自由遊泳Aレ-ン/18:30-21:00		
	スタジオ							◎アロマリラックス 橋達			★キッズダンス 15:30~16:30	★キッズダンス 16:30~17:30	★キッズダンス 17:30~18:30		初中級水泳 / 河合	
木曜日	プール	①			自由遊泳A/11:00-15:00 1レ-ン:水中運動 2レ-ン:水泳											
		②														
		③														
		④				中級水泳 / 鈴木	上級水泳 / 古竹	初級水泳 / 徳永								
		⑤			★ベビー高野	アクアミット高野	水中体操高野	お散歩齋藤	フロートマジック齋藤		★ジュニア 15:30~16:30	★ジュニア 16:30~17:30	★ジュニア 17:30~18:30	★選手		
		⑥								★育成		★A級選抜				
	スタジオ					◎フラダンス/宇田川		◎アルファピクス	ストレッチ大熊							
金曜日	プール	①			自由遊泳A/11:00-15:00 1レ-ン:水中運動 2レ-ン:水泳											
		②														
		③														
		④				上級水泳 / 河合	初級水泳 / 鈴木	中級水泳 / 大熊								
		⑤			★ベビー齋藤	アクアミット古竹	水中体操古竹	バランスサーキット大熊	フロートヨガ大熊		★ジュニア 15:30~16:30	★ジュニア 16:30~17:30	★ジュニア 17:30~18:30	★選手		
		⑥								★キッズアドバンス 齋藤		★A級選抜				
	スタジオ												★ジュニア バレエ 18:30~20:00			
土曜日	プール	①														
		②		★ジュニア 9:00~10:00		★ベビー鈴木	アクアピクス/西岡	★キッズ徳永	自由遊泳B 12:45-13:15							
		③			中級水泳 / 齋藤	初級水泳 / 齋藤	イベント			★ジュニア 13:30~14:30	★ジュニア 14:30~15:30	★ジュニア 15:30~16:30	自由遊泳A/16:30-19:00 1レ-ン:水中歩行 2レ-ン:水泳			
		④														
		⑤		★キッズ鈴木	自由遊泳A/10:00-13:30 1レ-ン:水中歩行 2レ-ン:水泳				★育成		★A級選抜		★選手			
		⑥														
	スタジオ															
日曜日	プール	①														
		②		★ジュニア 9:00~10:00												
		③			★ジュニア 10:00~11:00											
		④			★ジュニア 11:00~12:00			エキスパート・ART / 河合	自由遊泳A 13:00-16:00							
		⑤		★キッズ齋藤				★ベビー北畑	★キッズ北畑	イベント						
		⑥														
	スタジオ															

定休日

□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…アクラブレシー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。

アルファピクス
 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。
 アロマリラックス
 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。