

# 月曜日 定休日

	10:00am	11:00am	12:00pm	1:00pm	2:00pm	3:00pm	4:00pm	5:00pm	6:00pm	7:00pm	8:00pm	9:00pm	
プール	※自由遊泳利用時間(10:00~15:00)							★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [60分]	※自由遊泳利用時間 (18:30~21:00)		
体操	上級水泳 北崎	アクアダンス 中島(ま)	機能良好 橋達	フロートヨガ 橋達	初級水泳 渡邊						中上級水泳 古竹		

	10:00am	11:00am	12:00pm	1:00pm	2:00pm	3:00pm	4:00pm	5:00pm	6:00pm	7:00pm	8:00pm	9:00pm	
プール	※自由遊泳利用時間(10:00~15:00)							★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [60分]	※自由遊泳利用時間 (18:30~21:00)		
体操	★親子水泳	お散歩 中村	ストレッチ & フローター 中嶋(経)	スイム&フローター B 北崎	バタフライ 北崎	中級水泳 米山	アクアサーキット				ウオーク & ジョグ 上里	キック & パンチ 上里	初中級水泳 渡邊

# 木曜日 定休日

	10:00am	11:00am	12:00pm	1:00pm	2:00pm	3:00pm	4:00pm	5:00pm	6:00pm	7:00pm	8:00pm	9:00pm	
プール	※自由遊泳利用時間(10:00~15:00)							★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [60分]	※自由遊泳利用時間 (18:30~21:00)		
体操	お散歩 川辺	入門水泳 川辺	水中体操 川辺	ゆったり水泳 川辺	中級水泳 中村	ハッスルボール 北崎	平泳ぎ 古竹	アイチ 中島(ま)				初中級水泳 北崎	

	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
プール	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	※自由遊泳利用時間(11:00~15:00)					★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [60分]	※自由遊泳利用時間 (18:30~21:00)			
体操	★ジュニア体操A [年少/年中]	★ジュニア体操B [小学生]	★ベビー	★キッズ	中級水泳 南雲	アクアダンス 南雲	エキスパート 北崎						ART練習会 北崎

	9:00am	10:00am	11:00am	12:00pm	1:00pm	2:00pm	3:00pm	4:00pm	5:00pm
プール	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	※自由遊泳利用時間(12:00~17:00)					
体操			★キッズ	★ベビー	★キッズAD	中級水泳 北崎	アクアサーキット		

レッスン名	運動強度	レッスン内容
お散歩	★	水中を歩くことにより流水刺激と、30度の水温が血行を良くします。(30分)
ウオーク&ジョグ	★★	水圧、抵抗、浮力を利用した水中体操です。(30分)
機能良好	★	歩行をしながら身体のバランスを整えます。(30分)
水中体操	★	関節や筋肉の柔軟性を高め、水中ですから動作や姿勢も無理なく行えます。(30分)
ストレッチ&フローター	★★	浮力を使って水中運動します。(30分)
スイム&フローターB (ベシック)	★	水泳の基本動作スカーリングで上肢・体幹を鍛えていきます。(30分)
ハッスルボール	★	水の入ったボールを使った新感覚レッスン (30分)
アクアサーキット	★	水中バイクや水中トランポリンを使って全身トレーニング (30分)
アクアダンス	★★★	色々な動きを組み合わせで行います、水の中で音楽に合わせて体を動かします。(30分~45分)
キック&パンチ	★★★	格闘技の動作を組み合わせで動きます。水中なので強度はご自分で調節できます。(30分)
フロートヨガ ◎	★★	水の上でバランスをとりながらヨガを行います。定員8名 (45分)
Aichi (アイチ)	★	水の中でバランスをとりながらゆっくりとした動きで心と体を整えます。(30分)
入門水泳	↓	浮いて安全に立ち上がるところからクロールの呼吸付けまで。(30分)
ゆったり水泳	★	自身のペースでゆっくり泳ぎたい方の為のクラス。(30分)
初級水泳	★	クロール・背泳ぎの習得を目標としたクラス。800m~1000m(60分)
中級水泳	★★	平泳ぎ・バタフライの習得を目標としたクラス。1000m~1200m(60分)
上級水泳	★★★	4種目を中心に「速く楽に」泳げるようになる為のクラス。1200m~1400m(60分)
エキスパート	★★★	大会出場を目指す方のクラス。ART会員も参加できます。1400m~2000m(60分)

◎...定員制です。窓口にて9:45~チケットを配布致します。

- 成人会員の方へのご案内
  - ・「特定日(祝祭日や年末年始など)」、その他、一部営業内容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。
  - ・レッスン開始時間には遅れない様にご参加ください。途中からの参加は身体への負担が大きく危険です。
  - ・【水中運動】のレッスンは開始10分以降の参加はご遠慮ください。【水泳】【アクア】のレッスンは開始5分以降の参加はご遠慮ください。

□OP ( オプション )  
成人を対象でスキルアップを目的とした有料レッスンです。月会費とは別途の参加費を申し受けます。開催日時はHPをご覧ください。

□ART  
ART練習会に参加する場合、「ART登録」が必要です。

□備考  
★印はこども対象レッスンです。  
自由遊泳レーンは、(水中歩行レーン/自由遊泳レーン)の2レーンです。  
水中歩行レーンでの遊泳はご遠慮ください。