

		8:00am	10:00am	11:00am	12:00pm	1:00pm	2:00pm	3:00pm	4:00pm	6:00pm	6:00pm	7:00pm	8:00pm	8:00pm
火	1			お散歩 30	水中体操 30	自由遊泳 (12:00~13:00)	フロート体操 30	中級 60		キッズ 45				
	2													
	3			初中級 60							ジュニア (15:15~18:00)			選手
	4			ベビー 45		アイチ 30	アクアピクス 30	上級 60	レッスン会員フリーコース					
	5													
	6													
水	1			お散歩 30	水中体操 30	自由遊泳 (12:00~13:00)		初中級 60		キッズ 45				
	2													
	3			中上級 60							ジュニア (15:15~18:00)			選手
	4					ウォーターファイター 30	ハッスルボール 30	エキスパート 60						
	5													
	6													
木	1					自由遊泳 (12:00~13:00)	バランスサーキット 30	初級 60		キッズ 45				
	2			泳力改善 60										
	3													
	4					アクアセラピー 30	アクアピクス 30	中級 60						
	5			ベビー 45				レッスン会員フリーコース						
	6													
金	1			お散歩 30	浮きうき 30	上級 60	レッスン会員フリーコース	中級 60		キッズ 45				
	2													
	3			オプションレッスン							ジュニア (15:15~18:00)			
	4			日本泳法 30	アクアピクス 30	バランスサーキット 30	ウォーターファイター 30	フロート体操 30	※ART練習会 60					
	5													
	6													
土	1			初級 60		自由遊泳 (12:00~13:15)				ジュニア (13:45~17:30)				
	2			上級エキスパート 60										
	3													
	4		キッズ 45											
	5			ベビー 45	ハッスルボール 30	ウォーターファイター 30								
	6													
日	1					キッズ 45	中上級 60 (12:50~13:50)	貸しコース						
	2							レッスン会員フリーコース (13:50~14:45)						
	3													
	4			ジュニア (8:30~12:45)				初級 60 (12:50~13:50)	ベビー 45 (13:50~14:35)					
	5													
	6													

オプション/個別指導  
 オプションは成人の方、個別指導クラスはお子様を対象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。

ART  
 ARTとは、Aqlub Racing Team (アクラブレージングチーム)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頂けます。※金曜日13:30より開講しております。

レッスン会員フリーコース  
 成人レッスン会員の方が自由に利用できるコースです。(歩行・泳ぎ、各1レーンずつ) ※レッスン会員フリーコースだけのご利用につきましては1回のご利用とカウントされます。

ご注意  
 ※1 「自由遊泳」の時間帯は、「自由遊泳会員」にご登録頂いた方のみ、ご利用頂けます。 ※2 施設内ご入場の際には、会員カードの提示をお願い致します。

■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につきましては1か月前から館内掲示及びホームページにてご案内致します。  
 ・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ございます。  
 ※レッスンスケジュールは月単位で変更する場合がございますので、予めご了承ください。

窓口営業時間	曜日	open	~	close
	月	15:15	~	18:00
	火	11:00	~	18:00
	水	11:00	~	18:00
	木	11:00	~	19:30
	金	11:00	~	18:00
	土	9:15	~	17:30
日	8:30	~	17:00	

カテゴリ	スイミング						アクアエクササイズ										
	スイムレッスン						カーディオ系		トーニング系				リカバリー系				ボディワーク系
	泳力や目的に合わせて、泳法習得クラスからトレーニングクラスまで幅広く展開しています。						呼吸循環器系能力を高める有酸素運動		筋肉強化・筋調整を目的としたプログラム				筋弛緩・関節可動域アップ・機能改善				心身をリラックスさせ身体の巡りを整える
	初級	中級	上級	エキスパート	泳法改善	日本泳法	アクアピクス	お散歩	ウォーターファイター	ハッスルボール	フロート体操	水中体操	バランスサーキット	アクアセラピー	浮き浮き	アイチ	
強度	★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★	★★★★	★	★★★★★	★★★	★★★	★	★★	★	★		
レッスン内容	クロール・背泳ぎを中心とした泳法習得クラス ***** 概練習距離: 800m 消費: 200kcal	クロール・背泳ぎ・平泳ぎをキレイに楽しく泳ぐクラス ***** 概練習距離: 1000m 消費: 300kcal	4種目を楽に速く泳ぐ為のクラス ***** 概練習距離: 1300m 消費: 360kcal	より速く泳ぐ為のトレーニングクラス。大会出場される方など ***** 概練習距離: 2000m 消費: 500kcal	水泳時に使われる体幹・各部位や重心位置などを理解し、効率よく泳ぐテクニックを学ぶクラス	吉来から伝わる「日本泳法」顔水を泳ぎに活かす体・平体になって泳ぎます	今流行の曲から懐かしい曲まで色々な音楽に合わせて楽しく全身を動かします! 気持ちいかに結構な運動量に...!	関節に負担なく歩行ができるので、関節疾患をお持ちの方は勿論、どんな方でも安心して参加頂けます。	ボクシングや空手の動作を取り入れた最も熱いアクア! ストレッチ・ボディメイク・筋力アップ・免疫力向上に!	半浮遊するボール内の水の動きが筋肉にイイ刺激を与えます。これまでにない新感覚のエクササイズ!	水面に浮かんだボールの上でストレッチや体幹運動を行います。不安定な場所での動作はちょっと難しく、ちょっと面白い!	水に深くダンベルを使って、肩回りに中心に体幹やバランス運動を行います。	内外的疾患(メタボ、ロコモ)の子供の弱い方でも歩幅が広くなり、無理なくそけい部のストレッチを行います。	水に深く長い棒を使用する事で、全身隅々まで酸素を届ける事で、体温・基礎代謝を上げ、細胞を活性化。免疫力を向上させます。	水の中で太極拳の様な動きをします。全身隅々まで酸素を届ける事で、体温・基礎代謝を上げ、細胞を活性化。免疫力を向上させます。		