

# 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)										※自由遊泳利用時間(18:30~21:00)		
火曜日	上級水泳	アクアダンス	機能良好	フロートヨガ	古竹	古竹	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [60分]			中上級水泳	
体操	飯塚	中島(ま)	橋達	橋達	平泳ぎ	バタフライ		★ジュニア体操B [小学生]	★ジュニア体操E [小学生]			北崎	

	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)										※自由遊泳利用時間(18:30~21:00)			
水曜日	★委託	★ベビー	お散歩	ストレッチ & フローター	スイム&フローター B	クロール	ハッスルボール	中級水泳	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [60分]			
体操			見崎	中嶋(経)	米山	北崎	古竹		★ジュニア体操C [小学生]	★ジュニア体操D [小学生]		ウオーク & ジョグ	キック & パンチ	初中級水泳
												上里	上里	米山

# 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)										※自由遊泳利用時間(18:30~21:00)		
金曜日	お散歩	水中体操	ゆったり水泳	初級水泳	ハッスルボール	中級水泳	アイチ	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [60分]		初中級水泳	
体操	川辺	川辺	川辺	北崎	米山	米山	中島(ま)	★ジュニア体操A [幼児]	★ジュニア体操C [小学生]	★ジュニア体操D [小学生]		古竹	
				倉下	倉下								

	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)	
土曜日			★ベビー	★キッズ	中級水泳	アクアダンス	エキスパート						ART練習会
体操	★ジュニア体操A [年少/年中]	★ジュニア体操B [小学生]			南雲	南雲	北崎	★ジュニア体操A [年中/年長]	★ジュニア体操C [小学生]	★ジュニア体操D [小学生]			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)					
日曜日			★キッズ	★ベビー	★キッズAD	中級水泳	アクアサーキット		
体操						北崎		★ジュニア体操A [幼児]	★ジュニア体操B [小学生]

## [プールレッスンの運動強度カテゴリ表]

■ は水泳レッスン ■ は水中運動 ■ はアクア

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)
ウォーク&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	★	水中バイクや水中ランボ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)
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」(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。
- 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。