

時間	月					水					木					金					土					日														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
9:30	スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ														
10:00																					9:45~11:00 幼児・児童																			
10:30~11:15	すいすいコース					10:30~11:15 はじめて4泳法					10:30~11:15 すいすいコース					10:30~11:10 流水					10:30~11:15 アクアサーキット																			
11:00																																								
11:15~12:00	はじめて4泳法					11:30~12:00 アクアピクス					11:15~12:00 リフレッシュ ヨガ					11:15~12:00 はじめて 4泳法					11:15~12:00 親子 クラス					11:30~12:15 らくらくコース														
12:00																																								
12:00~13:00	12:00~13:00 フラダンス																																							
13:00																																								
13:00~14:00	お腹すっきり 体操					13:00~14:00 お腹すっきり 体操										13:00~14:00 お腹すっきり 体操																								
14:00																																								
14:00~14:45	腰痛										14:00~14:45 腰痛																													
15:00																																								
15:45~17:00	幼児・児童					15:45~17:00 幼児・児童					15:45~17:00 幼児・児童					15:45~17:00 幼児・児童					13:00~14:15 幼児・児童																			
17:00~18:15	児童					17:00~18:15 児童					17:00~18:15 児童					17:00~18:15 児童					14:15~15:30 幼児・児童																			
18:15~19:30	育成					18:15~19:30 育成					18:15~20:00 強化・選手					18:15~19:30 育成					15:30~16:45 児童																			
18:15~20:00	強化・選手					18:15~20:00 強化・選手					19:15~20:00 ベーシック エアロ					18:15~20:00 強化・選手					16:45~18:00 Jrすいすい 育成																			
19:00																																								
19:30~20:30	やせる呼吸 田伏佳代																																							
20:00																																								
20:00~20:45	はじめて4泳法					20:00~20:40 流水					20:00~20:30 アクアボール					20:00~20:45 はじめて4泳法					16:45~18:30 強化・選手					19:00~20:00 太極拳 山本哲司														
20:15~21:00	すいすいコース					20:15~21:00 ZUMBA 九鬼光代					20:15~21:15 ボール ピラティス 九鬼光代					20:15~21:00 すいすいコース					18:00~20:00 選手																			
20:30~21:00																																								
20:45~21:30	はじめて4泳法					20:45~21:30 マスターズ					20:45~21:30 すいすいコース					20:45~21:30 アクアピクス					20:10~20:40 ボディ コンバット 古谷福太郎																			
21:00																																								
21:00~21:30	アクアピクス					20:50~21:50 リフレッシュ ヨガ										21:00~21:30 アクアピクス					20:50~21:50 リフレッシュ ヨガ					20:50~21:50 リフレッシュ ヨガ														
22:00	スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ									

定員制について

- フラダンス：月 定員15名
10:00から1Fフロントにて整理券を配布致します。
- ストレッチボール：水・金(朝) 定員12名
10:00から1Fフロントにて整理券を配布致します。
- ストレッチボール：金(夜) 定員12名
19:00から1Fフロントにて整理券を配布致します。
- ボディコンバット：土 定員10名
19:00から1Fフロントにて整理券を配布致します。

整理券がない場合、受講することはできません。
TEL予約は、整理券配布15分後からとさせていただきます。

一般開放

13:00~17:00

一般開放のスケジュールは、年間スケジュールにて、ご確認ください。
(一般開放は、イベント及びキャンペーン・施設点検等で休ませていただく場合がございます。)

一般開放は、プールのみのご利用となります。

レッスン注意事項

- ◎左記 部分は、ジュニアスイミング休校日に限り自由にご利用頂けます。
- ◎ジュニアスイミング休校日のフリーコースご利用時間は、詳しくは、年間スケジュールをご覧ください。
- ◎ジュニア休校日のフリーは会員区別に関係なくご利用できます。

ADVANCE
スポーツクラブ アドヴァンスカツラギ

TEL.0736-75-4088
FAX.0736-75-4129

紀の川市藤崎279-1
URL <http://www.advance-sports.co.jp>
E-mail: advance-katsuragi@tenor.ocn.ne.jp