

| | 月 | | | | | | 火 | | | | | | 水 | | | | | | 金 | | | | | | 土 | | | | | | 日 | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

プール エクササイズ一覧

| プログラム名 | 内容 |
|-------------------------------------|---|
| 初めてクロール 時間(分) 45分 難度・強度 ↓☆☆ | クロールで25M泳げるように練習していきます。 |
| 初めて背泳ぎ 時間(分) 30分 難度・強度 ↓☆☆ | 背泳ぎで25M泳げるように練習していきます。 |
| 初めて平泳ぎ 時間(分) 30分 難度・強度 ↓☆☆ | 平泳ぎで25M泳げるように練習していきます。 |
| 初めてバタフライ 時間(分) 30分 難度・強度 ↓☆☆ | バタフライで25M泳げるように練習していきます。 |
| 初めてクロール&背泳ぎ 時間(分) 45分 難度・強度 ↓☆☆ | クロールと背泳ぎで25M泳げるように練習していきます。 |
| 初めて平泳ぎ&バタフライ 時間(分) 45分 難度・強度 ☆☆☆ | 平泳ぎとバタフライで25M泳げるように練習していきます。 |
| ゆったり 時間(分) 45分 難度・強度 ☆☆☆ | クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの技術向上を目指し、泳法練習していきます。(25M泳げる方) |
| らくらく 時間(分) 45分 難度・強度 ☆☆☆ | 有酸素運動を中心に、ご自身のペースに合わせて泳いでいきます。 |
| すいすい 時間(分) 45分 難度・強度 ☆☆☆ | 有酸素運動を中心に、ご自身のペースに合わせて距離を泳いでいきます。 |
| 楽しくマスターズ 時間(分) 60分 難度・強度 ☆☆☆ | 有酸素運動を中心に技術向上、マスターズ競技会参加を目指し、泳法練習をしていきます。 |
| ソフト 時間(分) 60分 難度・強度 ↓☆☆ | 30分水中運動、30分スイムレッスンを行い、ご自身のペースでゆったり運動をします。 |
| アクアトレッキング 時間(分) 60分 難度・強度 ↓☆☆ | マスク、スノーケル、フィンの3つを使って水中をお散歩します。泳げない方でも、基礎からご指導いたします。 |

アクア エクササイズ一覧

| プログラム名 | 内容 |
|--------------------------------------|--|
| 流水 時間(分) 40分 難度・強度 ↓☆☆ | 水中フローミングが発生する超音波にあたることで内臓脂肪の燃焼効果を上げるとともに、水中運動による体力アップを図ります。 |
| アクアピクス 時間(分) 30分 難度・強度 ↓☆☆ | 水中エアロピクス。音楽のリズムに合わせて、ご自身のペースで楽しく有酸素運動ができます。 |
| 水中運動 時間(分) 30分 難度・強度 ↓☆☆ | 道具を使ったり、様々な水中ウォーキングを取り入れ、関節への負担を軽減し、マイペースで筋力、持久力アップを図ります。 |
| 流水&楽しく水中運動 30 時間(分) 30分 難度・強度 ↓☆☆ | 流水クラスの内容に、水中運動の内容を取り入れて楽しく持久力アップを図ります。 |
| 流水&楽しく水中運動 60 時間(分) 60分 難度・強度 ↓☆☆ | 流水&楽しく水中運動 30よりも、さらに幅広い内容を取り入れ、マイペースで筋力・持久力アップを図ります。 |
| AQUA ZUMBA 時間(分) 45分 難度・強度 ↓☆☆ | 水の抵抗などを上手に利用し、ズンバらしい動きで楽しみながらダンスをしていくため、陸上で踊るズンバよりも動きも入り、膝や腰などへの負担も減らすことができます。 |

各プログラム難度・強度の見方

| | | | |
|----|-------------|-------|------------|
| ↓ |はじめての方 | ☆☆☆ |中級者 |
| ★ |初級者 | ☆☆☆☆ |中～上級者 |
| ★★ |初～中級者 | ☆☆☆☆☆ |上級者 |

注意 **フリーコースご利用の方に**

- ジュニアスイミング及び選手育成コースの時間帯はご利用頂けません。(ジュニア休校日を除く。)
- 春・夏・冬のジュニアスイミングの短期水泳教室の際には、プールがご利用頂けない時間帯がございます。

TEL.073-462-0610
FAX.073-462-0608

和歌山市六十谷78-5
URL <http://www.advance-sports.co.jp>
E-mail: advance-musota@tenor.ocn.ne.jp

一般開放

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。）

コース表示が、各プログラム実施コースとなります。
※コースの変更がある場合もございます。
※ジュニア休校日は、レッスンが休講となっております。

営業時間

| | |
|---------|------------|
| 月・火・水・金 | 9:30～23:00 |
| 土 | 9:30～21:00 |
| 日 | 9:30～19:00 |

休館日
毎週木曜日
ゴールデンウィーク・お盆・年末年始・その他(施設点検日など)休館になります。