

プールタイムスケジュール

スポーツクラブアドヴァンスむそた
2020年5月～

	月曜						火曜						水曜						金曜						土曜						日曜											
	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						
10:00	10:00～10:30 初めてクロール&背泳ぎ 変更						10:00～11:00 楽しくマスターズ						10:00～10:40 流水						10:00～10:45 らくらく&すいすい 変更						8:45～9:45 9:55～10:55 幼児・児童						10:00～10:45 らくらく											
11:00	10:45～11:45 ベビー						11:00～11:45 初めて 平泳ぎ&バタフライ						10:50～11:35 初中級クロール						10:50～11:35 ゆったり						11:00～12:00 ベビー						11:00 11:15～11:45 楽しく水中運動30&フリー流水 変更						10:45～11:15 初めてクロール&背泳ぎ 変更					
12:00																															月2回のみ(実施日は別紙お知らせ致します)											
13:00	12:45～13:30 AQUA ZUMBA						13:00～14:00 ソフト (水中運動&スイム)						12:15～14:00 保育園児レッスン (日程別紙参照)						12:15～12:45 アクアビクス						13:00～14:00 ソフト (水中運動&スイム)						13:00 一般開放(利用時間) (2020年4月～2020年9月) 12:00～19:00 (2020年10月～2021年3月) 12:00～17:00											
14:00													14:00～15:00 幼児 15:00～16:00 幼児・学童 16:00～17:00 学童 (休校日に限りご利用頂けません)						13:30～14:30 幼児・学童 14:40～15:40 幼児・学童 (休校日に限りご利用頂けません)						14:00 13:30～14:30 幼児・学童 14:40～15:40 幼児・学童 (休校日に限りご利用頂けません)																	
15:00																																										
16:00	16:00～17:00 幼児・学童 17:10～18:10 学童&ジュニアすいすい (休校日に限りご利用頂けません)						16:00～17:00 幼児・学童 17:10～18:10 学童 (休校日に限りご利用頂けません)												16:00～17:00 幼児・学童 17:10～18:10 学童 (休校日に限りご利用頂けません)						16:00 (ジュニアすいすい&準育成&育成I) 15:50～16:50 (育成II) 17:00～18:30 (選手)																	
17:00																																										
18:00	(準育成&育成I) 18:15～19:15 (育成II) 18:15～19:30 (選手) 18:15～20:00						(準育成&育成I) 18:15～19:15 (育成II) 18:15～19:30 (選手) 18:15～20:00						(準育成&育成I) 18:15～19:15 (育成II) 17:15～19:00 (選手) 17:15～19:40						(準育成&育成I) 18:15～19:15 (育成II) 18:15～19:30 (選手) 18:15～20:00						17:00～18:30 (選手) 17:00～19:15																	
19:00																																										
20:00	20:15～20:45 アクアビクス						20:15～21:15 らくらく 変更						20:00～20:30 アクアビクス						20:15～20:45 初めて4泳法 変更																							
21:00	20:50～21:50 楽しくマスターズ												20:40～21:25 ゆったり						20:45～21:30 すいすい 変更																							
22:00	20:50～21:50 アクアトレッキング(月2回)																																									

プログラム名		内容
初めてクロール・背泳ぎ 時間:30分 ♡~★	初めての方が、クロール、背泳ぎで25Mを泳げるように練習をしていきます	
初めて平泳ぎ&バタフライ 時間:30分 ♡~★★	初めての方が、平泳ぎ、バタフライで25Mを泳げるように練習をしていきます	
初中級クロール・背泳ぎ 時間:45分 ★~★★★	25Mを泳げるようになり、有酸素運動を中心に、ご自分のペースに合わせて泳いでいきます	
初めて4泳法 時間:30分 ♡~★	初めての方が、希望の種目を25Mを泳げるように練習をしていきます。	
ゆったり 時間:45分 ★★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳力向上を目指し練習していきます	
らくらく 時間:45分 ★★★	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:45分 ★★★★★	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:60分 ★★★★★	有酸素運動を中心に泳力向上、マスターズ競技会参加を目指し、泳法練習していきます	
ソフト(水中運動&スイム) 時間:60分 ♡~★★★★	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行います	
アクアトレッキング 時間:60分 ♡~★★★★	マスク、シュノーケル、フィンの3つを使って水中を散歩します	

アクアエクササイズ	
アクアビクス 時間:30分 ♡~★★★★	水中エアロビクスリズムに合わせて楽しく有酸素運動ができます
AQUA ZUMBA 時間:45分 ♡~★★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させた創作ダンス♪陸上よりも動きがスローで膝や腰の負担を軽減できます
流水 時間:40分 ♡~★	水中フローマシン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
楽しく水中運動30&フリー流水 時間:30分 ♡~★	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
	自由に水中フローマシンの利用もできます

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さいます
※休校日は、レッスン休校となっております

各プログラム 難度・強度の見方			
♡	初めての方	★★★	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について
※ジュニアレッスン及び選手育成コースの時間帯はご利用いただけません(休校日を除く)
※春・夏・冬のジュニアレッスンの短期水泳教室の際には、プールがご利用いただけません

ADVANCE
スポーツクラブ アドヴァンスむそた
Tel 073-462-0610
アドヴァンスむそた

変更 【閉館時間変更】2020年4月～ 平日 22:30迄 / 土曜日 20:30迄 / 日曜日 (4月～9月) 19:00迄 (10月～3月) 17:00迄

変更 時間 or 内容 or 担当IR 変更プログラムになります。
NEW 新規プログラムになります。

※スマートフォンアプリでもレッスン情報を配信致します。