ADVANCE スポーツクラブ アドヴァンスカツラギ

プール＆スタジオタイムスケジュール

2020年4月～

TEL 0736-75-4088 FAX 0736-75-4129
住所 紀の川市藤崎279-1
URL http://www.advance-sports.co.jp
E-maii:advance-katsuragi@tenor.ocn.ne.jp

月曜日

- 10:30-11:15 すいすいコース
- 11:15-12:00 はじめて4泳法
- 14:00-14:45 腰痛
- 幼児・児童 15:45-17:00
- 児童 17:00-18:15
- 育成・強化 18:15-19:30
  選手 18:15-20:00
- 20:00-20:45 はじめて4泳法（先着20名）
- 21:00-21:30 アクアビクス

スタジオ

- 10:15-11:00 ビギナーエアロ 篠田美幸（変更）
- 11:05-11:50 整体ヨガ 篠田美幸（NEW）
- 12:00-13:00 フラダンス 山本小百合（先着15名）
- 19:30-20:30 やせる呼吸 田伏佳代
- 20:50-21:50 リフレッシュヨガ 中川由香里

火曜日

休館日は毎週火曜日です

水曜日

- 10:30-11:00 アクアビクス（変更）
- 11:15-12:00 はじめて4泳法（変更）
- 幼児・児童 15:45-17:00
- 児童 17:00-18:15
- 育成・強化 18:15-19:30
  選手 18:15-20:00
- 20:00-20:40 流水
- 20:45-21:30 はじめて4泳法 マスターズ

スタジオ

- 10:30-11:00 ストレッチポール 中川由香里（先着13名）
- 11:05-12:05 リフレッシュヨガ 中川由香里
- 13:00-14:00 お腹すっきり体操
- 19:15-20:00 ベーシックエアロ 九鬼光代
- 20:15-21:00 ZUMBA 九鬼光代

木曜日

- 10:30-11:15 すいすいコース
- 11:45-12:15 アクアビクス
- 14:00-14:45 アクアサーキット（変更）
- 幼児・児童 15:45-17:00
- 児童 17:00-18:15
- 強化・選手 18:15-20:00（変更）
- 20:00-20:30 アクアポール 月2回程度
- 20:00-21:00 アクアトレッキング 月2回
- 20:45-21:30 すいすいコース

※アクアポール・アクアトレッキングの日程につきましては館内掲示をご覧下さい。

スタジオ

- 10:15-10:45 脳トレ体操 田伏佳代
- 10:45-11:30 やせる呼吸 田伏佳代（先着20名）
- 20:15-21:15 ボールピラティス 九鬼光代

金曜日

- 10:30-11:10 流水
- 11:15-12:00 はじめて4泳法 マスターズ
- 幼児・児童 15:45-17:00
- 児童 17:00-18:15
- 育成・強化 18:15-19:30
  選手 18:15-20:00
- 20:00-20:45 はじめて4泳法（先着10名）
- 21:00-21:30 アクアビクス（先着10名）

スタジオ

- ※夏開講予定
- ※夏開講予定
- 13:00-14:00 お腹すっきり体操
- 19:30-20:00 ストレッチポール 古川 万貴（先着13名）
- 20:15-20:45 ユーバウンド 玉置 拓椰
- 21:00-21:30 レズミルズトーン 古川 万貴

土曜日

- 幼児・児童 9:45-11:00
- 11:15-12:00 親子クラス
- 11:30-12:15 腰痛（変更）
- 幼児・児童 13:00-14:15
- 幼児・児童 14:15-15:30
- 幼児・児童 15:30-16:45
- 育成・Jrすいすい 16:45-18:00
- 強化 16:45-18:30
- 選手 18:00-20:00
- 20:15-21:00 すいすいコース（先着10名）

スタジオ

- 19:00-20:00 太極拳 山本哲嗣
- 20:10-20:40 ボディコンバット 古谷福太郎
- 20:50-21:50 リフレッシュヨガ 中川由香里

日曜日

- 10:30-11:00 アクアポール（変更）
- 11:15-12:00 らくらくコース（変更）

13:00～17:00 一般開放※夏季のみ

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頂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。

ジュニア休校日

ご利用時間につきましては
年間スケジュールをご覧
下さい。
会員区別に関係なくご利用
できます。

スタジオ

定員制について

□フラダンス：月	定員15名
□ストレッチポール：水（朝）	定員13名
□やせる呼吸：木（朝）	定員20名
□ストレッチポール：金（朝）	定員13名

10：00から1Fフロントにて整理券を配布致します。

□やせる呼吸：月（夜）	定員20名
□ストレッチポール：金（夜）	定員13名
□ユーバウンド：金	定員10名
□レズミルズトーン：金	定員10名
□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。