

# 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岩出

2020年4月～

火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
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
10:00 10:00 - 10:45 初心者コース (クロール)	10:00 10:00 - 10:30 アクアビクス	10:00 10:00 - 10:30 初心者コース(平泳ぎ)	10:00 10:00 - 10:45 初心者コース (クロール)	10:00 Jrクラス (休校日に限りご利用頂けます)	10:00 Jrクラス (休校日に限りご利用頂けます)
11:00 10:45~11:15 初心者コース (背泳ぎ)	11:00 10:45 - 11:30 ゆったりスイム (中～上級)	11:00 10:30 - 11:00 初心者コース(バタフライ)	11:00 10:45~11:15 初心者コース (背泳ぎ)	11:00 11:00 - 12:00 楽しくマスターズ (中上～上級)	11:00 11:15 - 12:00 初心者コース (クロール)
11:15 - 12:00 水水スイム (中～上級)	11:00 10:45 - 11:30 カンガルー クラブ	11:00 11:00 - 11:45 ゆったりスイム (中～上級)	11:15 - 12:00 水水スイム (中～上級)	11:30 - 12:15 カンガルー クラブ	11:15 - 12:00 楽々スイム
12:15 - 13:15 アクアトレッキング (月2回)			12:15 - 13:00 アクア サーキット		
13:45 - 14:30 腰痛改善 水中運動		14:00 - 14:30 アクアビクス			
16:00 Jrクラス (休校日に限りご利用頂けます)	16:00 Jrクラス (休校日に限りご利用頂けます)	16:00 Jrクラス (休校日に限りご利用頂けます)	16:00 Jrクラス (休校日に限りご利用頂けます)	16:00 Jrクラス (休校日に限りご利用頂けます)	15:00 一般開放 4月～9月 12:30-18:30 10月～3月 12:30-16:30
17:00 育成・強化・選手クラス	17:00 育成・強化・選手クラス	17:00 育成・強化・選手クラス	17:00 育成・強化・選手クラス	17:00 Jrすいすい・育成クラス	
19:00 育成・強化・選手クラス	19:00 育成・強化・選手クラス	19:00 育成・強化・選手クラス	19:00 育成・強化・選手クラス	18:00 強化・選手クラス	18:00
20:10 - 20:40 アクアビクス	20:10 - 20:40 初心者コース(平泳ぎ)		20:10 - 20:40 アクアビクス	19:30-20:15 初心者コース クロール&背泳ぎ	19:00
21:00 21:00 - 21:45 ゆったりスイム (中～上級)	21:00 20:40 - 21:10 初心者コース(バタフライ)	21:00 20:45 - 21:45 楽しく マスターズ (中上～上級)	21:00 21:00 - 21:45 水水スイム (中～上級)	21:00	

スイムエクササイズ	
プログラム名	内容
初心者コース	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライで25M泳げるように練習していきます
ゆったりスイム	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
楽々スイム	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
水水スイム	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	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
アクアトレッキング	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	
プログラム名	内容
アクアビクス	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	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
アクアサーキット	水中で軽い運動やストレッチを行い、流水や水中運動による有酸素運動を中心に体力向上を図っていきます
腰痛改善水中運動	水中運動による腰痛予防・改善を図ると共に流水による運動効果の促進を行っていきます

レッスン 注意事項	各プログラム レッスン開始10分以降は 入場禁止とさせていただきます
	は変更箇所となります



アドヴァンス岩出

※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。



TEL 0736-63-6363