

# プールタイムスケジュール

※(10:00~)初めて...と(10:30~)中上級...は  
どちらか一方のレッスンしか参加が出来ません。

スポーツクラブアドヴァンスむそた  
2021年10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<br>初めてプール授業  |   |   |   |   |   | 10:00~11:00<br>楽しく<br>マスターズ  |   |   |   |   |   | 10:00~10:40<br>流水   |   |   |   |   |   | 10:00~10:45<br>らくらく&すいすい   |   |   |   |   |   | 8:45~9:45<br>9:55~10:55<br>幼児・児童                                |   |   |   |   |   | 10:00~10:45<br>らくらく   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 | 10:45~11:45<br>ベビー   |   |   |   |   |   | 11:00~11:45<br>初めて<br>平泳ぎ&バタフライ  |   |   |   |   |   | 10:50~11:35<br>10:50~11:35<br>初中級ウォール ゆったり  |   |   |   |   |   | 11:00~12:00<br>ベビー   |   |   |   |   |   | 11:15~11:45<br>楽しく水中運動30  |   |   |   |   |   | 10:45~11:15<br>初めてウォール&背泳ぎ  |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   | 12:15~14:00<br>保育園児レッスン<br>(日程別紙参照)   |   |   |   |   |   | 12:15~12:45<br>アクアビクス  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 月2回のみ(実施日は<br>別紙お知らせ致します)   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 13:00 | 12:45~13:30<br>AQUA ZUMBA  |   |   |   |   |   | 13:00~14:00<br>ソフト<br>(水中運動&スイム)                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 13:00~14:00<br>ソフト<br>(水中運動&スイム)                                       |   |   |   |   |   | 13:30~14:30<br>幼児・学童<br>14:40~15:40<br>幼児・学童<br>(休校日に限りご利用頂けます) |   |   |   |   |   | 一般開放(利用時間)<br>(2022年4月~2022年9月)<br>12:00~19:00<br>(2021年10月~2022年3月)<br>12:00~17:00 |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   | 14:00~15:00<br>幼児<br>15:00~16:00<br>幼児・学童<br>16:00~17:00<br>学童<br>(休校日に限りご利用頂けます) |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 | 16:00~17:00<br>幼児・学童<br>17:10~18:10<br>学童&ジュニアすいすい<br>(休校日に限りご利用頂けます)  |   |   |   |   |   | 16:00~17:00<br>幼児・学童<br>17:10~18:10<br>学童<br>(休校日に限りご利用頂けます)           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 16:00~17:00<br>幼児・学童<br>17:10~18:10<br>学童<br>(休校日に限りご利用頂けます)           |   |   |   |   |   | 15:50~16:50<br>(ジュニアすいすい&準育成&育成I)                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 17:00 |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   | 17:00~18:30<br>(育成II)   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   | 17:00~19:15<br>(選手)   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 19:00 | 準育成&育成I<br>18:15~19:15<br>(育成II)<br>18:15~19:30<br>(選手)<br>18:15~20:00 |   |   |   |   |   | 準育成&育成I<br>18:15~19:15<br>(育成II)<br>18:15~19:30<br>(選手)<br>18:15~20:00 |   |   |   |   |   | 育成II<br>17:15~19:00<br>(選手)<br>17:15~19:40  |   |   |   |   |   | 準育成&育成I<br>18:15~19:15<br>(育成II)<br>18:15~19:30<br>(選手)<br>18:15~20:00 |   |   |   |   |   | 17:00~19:15<br>(選手)   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 20:00 | 20:15~20:45<br>アクアビクス  |   |   |   |   |   | 20:15~21:00<br>らくらく  |   |   |   |   |   | 20:00~20:30<br>アクアビクス   |   |   |   |   |   | 20:15~20:45<br>初めて4泳法  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 21:00 | 20:55~21:40<br>楽しくマスターズ<br>21:40~21:55<br>テクニクサポート                     |   |   |   |   |   | 21:00~21:15<br>テクニクサポート  |   |   |   |   |   | 20:40~21:25<br>ゆったり   |   |   |   |   |   | 20:45~21:30<br>すいすい  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 22:00 |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |

| スイムエクササイズ               |   |
|-------------------------|---|
| プログラム名                  | 内容  |
| 初めてウォール・背泳ぎ             | 初めての方が、ウォール・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            | 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        |
| 初中級ウォール・背泳ぎ/中上級ウォール・背泳ぎ | 25Mを泳げるようになり、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  |
| 初めて4泳法                  | 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                    | ウォール・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                    | 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                    | 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す、泳法練習していきます     |
| テクニクサポート                | スタート練習やターン練習、コーンにお任せ競技会参加を目指す、テクニクの練習していきます |
| ソフト(水中運動&スイム)           | 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               | マスク、シュノーケル、フィン3つを使って水中散歩します                 |

| 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 ト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♪上よりも動きがスローで腰や膝の負担を軽減できます            |
| 流水         | 水中フロア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  | 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   |

| 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   |

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せ  
※休校日は、レッスン休校となっております

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ず、時間帯も異なります

変更 時間 or 内容 or 担当IP 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。



【閉館時間】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

※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。