プール＆スタジオタイムスケジュール

2022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 はじめて4泳法
- 12:00 ゆったり
- 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 はじめて4泳法
- 20:45 ゆったり
- 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
- 11:05-11:50 整体ヨガ 篠田美幸
- 12:00-12:30 はじめてのハワイアンフラ
- 12:35-13:35 優雅に踊ろう ハワイアンフラ 山本小百合 3ヵ月毎定員12名
- 19:10-20:10 リフレッシュヨガ 中川由香里 変更

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
- 11:15-12:00 はじめて4泳法
- 変更 13:00-14:00 保育園児レッスン （日程年間スケジュール参照） ※一部フリーコース使用できません
- 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
- 20:15-21:00 ゆったり
- 21:00-21:15 テクニックサポート

スタジオ

- 10:30-11:00 ストレッチポール 中川由香里
- 11:05-12:05 リフレッシュヨガ 中川由香里
- 19:15-20:00 ベーシックエアロ 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
- 幼児・児童 15:45-17:00
- 児童 17:00-18:15
- 強化・選手 18:15-20:00
- 20:15-21:15 アクアトレッキング or すいすい～21:00

※アクアトレッキング・すいすいの日程につきましては館内掲示をご覧下さい。

スタジオ

- 19:00-20:00 太極拳 山本哲嗣
- 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
- 11:20-12:05 ゆったり
- 12:05-12:20 テクニックサポート
- 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
- 20:15-21:00 はじめて4泳法

スタジオ

- 19:15-19:45 ストレッチポール 古川 万貴
- 先着10名 20:00-20:30 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
- 幼児・児童 13:00-14:15
- 幼児・児童 14:15-15:30
- 幼児・児童 15:30-16:45
- 準育成・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

スタジオ

- 18:00-19:00 リフレッシュヨガ 中川由香里

日曜日

- 10:30-11:00 アクアボール
- 11:15-12:00 らくらくコース
- 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。
マシンは会員様のみ13:00までです。

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

予約・定員制について

1Fフロントにて朝のスタジオレッスンは10:00から、夜のスタジオレッスンは19:00から（土曜日は17:00から）予約表にご自身で記入して頂きます。
※TEL予約は、15分後からとさせて頂きます。

優雅に踊ろうハワイアンフラは申込受付3ヵ月に1回となります。申込日時は館内に掲示致します。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当面スタジオは定員13名（レズミルズトーンは10名、優雅に踊ろうハワイアンフラは12名）とさせて頂きます。

※ボディコンバットにつきましては、アドヴァンス岩出にて受講して頂けます。