

※(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。

# 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  
2023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 初めてクロール&背泳ぎ						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						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 中上級4泳法						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						11:15~11:45 楽しく水中運動30											
12:00																																										
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)						13:00~14:00 ソフト (水中運動&スイム)						13:00迄フリーコース利用可						13:00 一般開放(利用時間) 12:00~17:00											
14:00													14:30迄フリーコース利用可												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す)																	
15:00	15:30迄フリーコース利用可						15:30迄フリーコース利用可						15:00~16:00 幼児・学童 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す)						15:00迄フリーコース利用可						15:30迄フリーコース利用可																	
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す)						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す)						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す)						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す)						16:00 (ジュニアすいすい&準育成&育成I) 15:50~16:50																	
17:00	(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) 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						17:00~18:30 (育成II) 17:00~18:30 (選手) 17:00~19:15																	
18:00																																										
19:00																																										
20:00	20:15~20:45 アクアビクス						20:15~21:00 らくらく						20:10~20:40 アクアビクス						20:15~20:45 初めて4泳法																							
21:00	20:55~21:40 楽しくマスターズ						21:00~21:15 テクニクサポート						20:50~21:35 ゆったり						20:45~21:30 すいすい																							
22:00	21:40~21:55 テクニクサポート																																									

スイムエクササイズ	
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/中上級クロール・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、ご自身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
テクニクサポート 時間:15分	スタート練習やターン練習等、コーチにお任せ
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 ト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 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

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

**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。

**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)  
※長期休暇(春・夏・冬)のジュニア短期水泳教室の際には、プールがご利用いただけない時間帯がございます  
※ジュニアレッスンが始まる30分前には終了となります。  
フリーコースが1レッスンしかない時はウォーキングコースのみとなります。

**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

※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。

【閉館時間】平日 22:30 / 土曜日 20:30 / 日曜日 17:00