

# 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

2024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
10:00 10:00-10:45 初中級コース (クロール)	10:00-10:30 アクアピクス					10:00 10:00-10:30 初心者コース(平泳ぎ)					10:00 10:00-10:45 水水スイム (中～上級)					10:00 9:30～11:00 Jrクラス ※ウォーキングプール お風呂、サウナはご利用 頂けます。					10:00 10:00-10:45 初中級コース (クロール)								
11:00 10:45-11:15 初中級コース (背泳ぎ)	10:45-11:30 ゆったりスイム (中～上級)		10:45-11:30 カンガルー クラブ			11:00 10:30-11:00 初心者コース(バタフライ)					11:00 10:45-11:30 初中級コース (クロール)					11:00 11:00-12:00 楽しくマスターズ (中上～上級)			11:30-12:15 カンガルー クラブ				11:00 10:45-11:30 楽々スイム (中級)						
12:00 11:15-12:00 水水スイム (中～上級)						12:00 11:00-11:45 ゆったりスイム (中～上級)					12:00 11:30-12:00 初中級コース (背泳ぎ)					12:00 12:30～16:30 Jrクラス ※ウォーキングプール お風呂、サウナは ご利用頂けます。						12:00-16:30 一般開放							
13:00 12:15-13:15 アクアトレッキング (月2回)						13:00 13:45-14:30 腰痛改善 水中運動					13:00 13:45-14:30 アクア サーキット					13:00 16:30～17:30 Jrすいすい・育成 準育成クラス													
15:00 15:30～18:15 Jrクラス ※ウォーキングプール お風呂、サウナは ご利用頂けます。	14:40～18:35 Jrクラス ※ウォーキングプール お風呂、サウナは ご利用頂けます。					15:00 15:30～18:15 Jrクラス ※ウォーキングプール お風呂、サウナは ご利用頂けます。					15:00 14:40～18:15 Jrクラス ※ウォーキングプール お風呂、サウナは ご利用頂けます。					16:00 17:40～19:40 育成・強化・選手クラス ※アクアマシン、ウォーキング プール、お風呂、サウナは ご利用頂けます。 ※全会員様ご利用日もレッスンが ございますので本プールのみ ご利用頂けません。													
18:00 18:15～20:00 育成・強化・選手クラス ※アクアマシン、ウォーキング プール、お風呂、サウナは ご利用頂けます。 ※全会員様ご利用日もレッスンが ございますので本プールのみ ご利用頂けません。	18:35～20:15 育成・強化・選手クラス ※アクアマシン、ウォーキング プール、お風呂、サウナは ご利用頂けます。 ※全会員様ご利用日もレッスンが ございますので本プールのみ ご利用頂けません。					18:00 18:15～20:00 育成・強化・選手クラス ※アクアマシン、ウォーキング プール、お風呂、サウナは ご利用頂けます。 ※全会員様ご利用日もレッスンが ございますので本プールのみ ご利用頂けません。					18:00 18:15～20:15 育成・強化・選手クラス ※アクアマシン、ウォーキング プール、お風呂、サウナは ご利用頂けます。 ※全会員様ご利用日もレッスンが ございますので本プールのみ ご利用頂けません。					19:00 19:30-20:15 初心者コース (平泳ぎ&バタフライ)													
20:00 20:05-20:35 アクアピクス	20:15-21:00 ※2ヶ月周期で 種目を変更します 初心者コース (平泳ぎ&バタフライ)					20:00 20:00-20:45 変更 ※2ヶ月周期で 種目を変更します 初中級コース (クロール&背泳ぎ)					20:00 20:15-21:00 ゆったりスイム (中～上級)					20:00 20:00-20:45 変更 ※2ヶ月周期で 種目を変更します 楽しくマスターズ (中上～上級)													
21:00 20:45-21:30 変更 ※2ヶ月周期で 種目を変更します 初中級コース (クロール&背泳ぎ)	21:00 21:00-21:45 水水スイム (中～上級)					21:00 20:45-21:45 楽しく マスターズ (中上～上級)					21:00 21:00-21:15 テクニクサポート					21:00 21:00-21:15 テクニクサポート													
22:00						22:00					22:00					22:00													

スイムエクササイズ※参加対象の説明	
プログラム名	内容
初心者コース	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを25M泳ぐことを目的とします
初中級クロール	初級は25M泳ぐことを目的とし、中級は25M以上泳げる方で、基礎練習を入れながら、有酸素運動を中心として練習します
ゆったりスイム	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを各25M泳げる方で、泳法向上を目的とします
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泳ぎます
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距離を泳ぎます
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	
アクアピクス	アクアサーキット
水中エアロピクスリズムに合わせて楽しく有酸素運動ができます	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
	全会員様ご利用日は Jrレッスンの時間帯も プールをご利用頂けます

**変更**  
名称or時間or内容  
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。



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。

**ADVANCE**  
スポーツクラブ アドヴァンス岩出  
TEL 0736-63-6363