プールタイムスケジュール

火曜 日曜 2 3 4 5 2 3 4 3 4 4 5 2 | 3 | 4 2 3 4 2 5 2 3 10:00 10:00 10:00 10:00 - 10:30 10:00 - 10:45 10:00 - 10:45 10:00-10:45 10:00-10:30 アクアビクス の心者コース(バタフラィ 水水スイム 初中級コース 楽楽スイム 9:30~11:55 (クロール) (中級) 10:30 - 11:15 (山~ F級) Jrクラス 10:45 - 11:15 10:45 - 11:45 10:45 - 11:3 10:45-11:15 初中級コース 11:00 初中級コース(クロール 11:00 ※ウォーキングプール 初心者コース(平泳ぎ (背泳ぎ) カンガル お風呂、サウナは 楽しくマスターズ クラブ ご利用頂けます。 11:15-12:00 (中ト~ト級) 水水スイム (中~上級) 12:00 ナイト会員様も参加できます 12:10-13:10 12:15 - 13:00 12:30 - 14:15 12:30 - 13:1 ゆったりスイム アクアトレッキング (中~上級) 12:45-14:30 カンガルー (月2回) 13:00 13:00 13:00 13:00 クラブ 保育園レッスン のレッスンになります。 13:45~14:3 13:45~14:3 日程は別紙参照ください 保育園レッスン 13:15~16:05 一般開放 アクア 腰痛改善 - ※毎週のレッスンになります。 サーキット 水中運動 Jrクラス 12:00-17:00 ※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 15:00 15.00 15:00 15.00 15.00 16:00 14:40~18:35 14:40~18:35 16:05~17:05 Jrクラス Jrクラス Jrすいすい・育成 15:30~18:15 15:30~18:15 ※ウォーキングプール 準育成クラス ※ウォーキングプール Jrクラス Jrクラス お風呂、サウナは お風呂、サウナは ご利用頂けます。 ご利用頂けます。 ※ウォーキングプール 17:00 ※ウォーキングプール 17:00 17:00 17:00 お風呂、サウナは お風呂、サウナは ご利用頂けます。 ご利用頂けます。 17:15~19:15 名称or時間or内容 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 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 ご利用頂けます。 変更プログラムになります。 ※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。 18:15~20:00 18:15~20:00 18:35~20:15 18:15~20:15 育成・強化・選手クラス 育成・強化・選手クラス NEW 育成・強化・選手クラス 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 ※アクアマシン、ウォーキング プール、お風呂、サウナは ※アクアマシン、ウォーキング ※アクアマシン、ウォーキング プール、お風呂、サウナは 19:00 19:00 19:00 19:00 プール、お風呂、サウナは ご利用頂けます。 ご利用頂けます。 新規プログラムになります。 ご利用頂けます。 ご利用頂けます。 ※全会員様ご利用日もレッスンが ※全会員様ご利用日もレッスンが 19:15 - 20:00 ※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 ※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。 ございますので本プールのみ ございますので本プールのみ ご利用頂けません。 ご利用頂けません。 ご利用頂けません。 楽々スイム (中級) 20:00 20:00 20.00 20:05-20:35 20:00 - 20:30 アクアビクス 20:15 - 20:45 切中級コース(背泳ぎ 20:15-21:00 楽しく 初心者コース(平泳ぎ 20:30 - 21:15 ADVANCE マスターズ 20:45-21:30 20:45 - 21:15 (中上~上級) 水水スイム 21:00 21:00 (中~上級) 初心者コース(バタフライ 21:00 - 21:15 テクニックサポー Tel 0736-63-6363 初中級コース (クロール) アドヴァンス岩出 ADVANCE

22:00 -

スポーツクラブアドヴァンス岩出

2025年4月~

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			
時間:30分	U~ *	25M泳ぐことを目的とします			
初中級コース		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			
時間:30or45分	J~ **	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			
時間:45分	***	泳げる方で、泳法向上を目的とします			
楽楽スイム		有酸素運動を中心に、ご自身のペースに			
時間:45分	***	合わせて泳ぎます			
水水スイム		有酸素運動を中心に、ご自身のペースに			
時間:45分	****	合わせて距離を泳ぎます			
楽しくマスターズ		有酸素運動を中心に泳力向上及び			
時間:45or60分	****	マスターズ競技会参加も目指します			
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			
時間:60分	V~** *	水中を散歩します			

アクアエクササイズ				
アクアビクス		水中エアロビクス♪リズムに合わせて		
時間:30分	J~ ***	楽しく有酸素運動ができます		
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		
時間:45分	√ ~★	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		
時間:45分	∄~ ★	流水による運動効果の促進を行っていきます		

各プログラム 難度・強度の見方					
A	初めての方	***	中級者		
*	初心者	****	中~上級者		
**	初~中級者	****	上級者		

レッスン 注意事項

※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。

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