

# 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

2025年4月～

曜日	1	2	3	4	5
火曜	10:00-10:45 初中級コース(クロール)	10:45-11:15 初中級コース(背泳ぎ)	11:15-12:00 水水スイム(中～上級)	12:10-13:10 アクアトレッキング(月2回)	12:45-14:30 保育園レッスン ※毎週のレッスンになります。
水曜	10:00-10:30 アクアピクス	10:45-11:45 楽しくマスターズ(中上～上級)	11:45-12:00 テクニクサポート	13:45-14:30 腰痛改善水中運動	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。
木曜	10:00-10:30 初心者コース(バタフライ)	10:30-11:15 初中級コース(クロール)	13:45-14:30 アクアサーキット	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。	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。
金曜	10:00-10:45 水水スイム(中～上級)	10:45-11:15 初心者コース(平泳ぎ)	12:30-14:15 保育園レッスン ※月2回のレッスンになります。日程は別紙参照ください。	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。	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。
土曜	9:30-11:55 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。 ※ナイト会員様も参加できます	12:15-13:00 ゆったりスイム(中～上級)	13:15-16:05 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。	16:05-17:05 Jrすいすい・育成準育成クラス	17:15-19:15 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。
日曜	10:00-10:45 楽々スイム(中級)	一般開放 12:00-17:00			19:15-20:00 楽々スイム(中級)

## 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 時間: 30分	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
初中級コース 時間: 30or45分	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 時間: 45分	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 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ぎます
水水スイム 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ぎます
楽しくマスターズ 時間: 45or60分	有酸素運動を中心に泳力向上及び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 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

アクアピクス 時間: 30分	水中エアロピクス トリズムに合わせて楽しく有酸素運動ができます
アクアサーキット 時間: 45分	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 時間: 45分	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

## 各プログラム 難度・強度の見方

難度	対象者	難度	対象者
♡	初めての方	★★★	中級者
★	初心者	★★★★	中～上級者
★★	初～中級者	★★★★★	上級者

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

レッスン  
注意事項

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。



Tel 0736-63-6363



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。