ADVANCE
スポーツクラブ アドヴァンスカツラギ

2025年4月～

プール＆スタジオタイムスケジュール

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
- 11:15–12:00 はじめて4泳法 / ゆったり
- 14:00–14:45 腰痛
- 幼児・児童 16:00–17:10
- 児童 17:05–18:15
- 育成 18:15–19:30
- 選手・強化 18:15–20:00
- スタジオ 10:15–11:00 ビギナーエアロ 篠田美幸
- スタジオ 11:05–11:50 整体ヨガ 篠田美幸

火曜日

休館日

水曜日

- 10:30–11:00 アクアポール
- 11:15–12:00 はじめて4泳法
- 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 16:00–17:10
- Jrすいすい・児童 17:05–18:15
- 育成 18:15–19:30
- 選手・強化 18:15–20:00
- スタジオ 10:30–11:00 ストレッチポール 中川由香里
- スタジオ 11:05–12:05 リフレッシュヨガ 中川由香里

木曜日

- 10:30–11:15 すいすいコース
- 11:45–12:45 アクアトレッキング 日程につきましては 館内掲示をご覧下さい（月２回）
- 14:00–14:45 アクアサーキット
- 幼児・児童 16:00–17:10
- 児童 17:05–18:15
- 選手・強化 18:15–20:00
- スタジオ 10:30–11:15 ストレッチ＆ゆったり 太極拳 山本哲嗣

金曜日

- 10:30–11:15 流水 変更
- 11:25–12:10 ゆったり 変更
- 13:00–14:00 保育園児レッスン（館内掲示にてご確認下さい）※一部フリーコース使用できません
- 幼児・児童 16:00–17:10
- 児童 17:05–18:15
- 育成 18:15–19:30
- 選手・強化 18:15–20:00
- スタジオ 10:30–11:15 ボールピラティス 九鬼光代
- スタジオ 11:30–12:15 ZUMBA 九鬼光代

土曜日

- 幼児・児童 9:45–11:00
- 11:15–12:00 親子クラス
- 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

日曜日

休館日（フィットネス会員様はアドヴァンス岩出をご利用いただけます）

休校日について
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。

予約・定員制について
スタジオレッスンは
先着13名とさせて頂きます。
10:00より予約を受け付けます。

日曜日について
フィットネス会員様は
アドヴァンス岩出の施設すべてを
終日（9:30～17:00）ご利用いただけます。