

プール&スタジオタイムスケジュール

2026年4月～

	月曜日					スタジオ	火曜日	水曜日					スタジオ	木曜日					スタジオ	金曜日					スタジオ	土曜日					スタジオ	日曜日																											
	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																													
9:30																																	9:30																										
10:00																																							10:00																				
11:00	10:30-11:15 すいすいコース					10:15-11:00 ビギナーエアロ 篠田美幸		10:30-11:15 アクアボール						10:30-11:15 ストレッチボール 中川由香里					10:30-11:15 機能改善 ストレッチ 九鬼光代	10:30-11:15 流水		10:30-11:15 ボールピラティス 九鬼光代						10:30-11:15 ボールピラティス 九鬼光代						11:05-11:50 整体ヨガ 篠田美幸						11:30-12:15 ZUMBA 九鬼光代						11:15-12:00 親子クラス													11:00
12:00																																													12:00														
13:00																																													13:00														
14:00	14:00-14:45 腰痛						休 館 日	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						14:00-14:45 アクア サーキット						13:00-14:00 保育園児レッスン (館内掲示にてご確認ください) ※一部フリーコース使用できません																									14:00														
15:00																																													15:00														
16:00	幼児・児童 16:00-17:00							幼児・児童 16:00-17:00						幼児・児童 16:00-17:00						幼児・児童 16:00-17:00						幼児・児童 16:00-17:00						幼児・児童 16:00-17:00						幼児・児童 16:00-17:00						幼児・児童 16:00-17:00							16:00								
17:00	児童 17:05-18:05							Jrすいすい・児童 17:05-18:05						Jrすいすい・児童 17:05-18:05						Jrすいすい・児童 17:05-18:05						Jrすいすい・児童 17:05-18:05						Jrすいすい・児童 17:05-18:05						Jrすいすい・児童 17:05-18:05						Jrすいすい・児童 17:05-18:05							17:00								
18:00	育成 18:15-19:30 選手・強化 18:15-20:00							育成 18:15-19:30 選手・強化 18:15-20:00						選手・強化 18:15-20:00						育成 18:15-19:30 選手・強化 18:15-20:00						育成 18:15-19:30 選手・強化 18:15-20:00						強化 16:45-18:30						選手 18:00-20:00						強化 16:45-18:30							18:00								
19:00																																												19:00															
20:00	月曜日					火曜日	水曜日					木曜日	金曜日					土曜日	日曜日																			20:00																					

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ください。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名とさせていただきます。10:00よりお電話でも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。

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)