レッスンスケジュール

2022.07～

	月	火 プール	火 休操場	水 プール	水 休操場	木	金 プール	金 休操場	土	日
9:45									10:00～11:00 ベビークラス（6ヶ月～3歳代）	休館日
10:00		10:00～11:00 ベビークラス（6ヶ月～3歳代）		10:00～10:30 ☆ウォーキングアクア	10:00～10:45 ヨガ		10:00～11:00 ベビークラス（6ヶ月～3歳代）		9:45～11:00 キンダークラス（2歳6ヶ月～3歳代）	
10:30		9:45～11:00 キンダークラス（2歳6ヶ月～3歳代）	10:30～11:15 ●エアロビクス	10:30～11:15 ☆アクアビクス			9:45～11:00 キンダークラス（2歳6ヶ月～3歳代）	10:30～11:15 ヨガ	10:00～10:30 ☆ゆったりウォーキング	
11:00					11:00～11:30 ●ストレッチ				10:30～11:00 ☆燃やせ脂肪	
11:30	11:30～12:00 ☆ゆったりウォーキング	11:30～12:30 ◎成人レッスン 初級・中級・上級		11:30～12:30 ◎成人レッスン 中級・上級	11:30～12:15 ヨガ	11:30～12:00 ☆ゆったりウォーキング	11:30～12:30 ◎成人レッスン 初級・中級・上級	11:30～12:15 ヨガ	11:00～12:00 学童Bクラス（小学生）	
12:00	12:00～12:30 ☆アクアシェイプ					12:00～12:30 ☆ダンベルアクア			12:00～13:00 ◎◆成人レッスン 初級・中級・上級	
12:30	12:30～13:00 ☆アクアダンス / 12:30～13:30 Δ流水健康	12:40～13:25 ☆アクアビクス / 12:30～13:30 Δ流水健康				12:30～13:00 ☆アクアダンス / 12:30～13:30 Δ流水健康	12:40～13:25 ☆スーパーアクアビクス / 12:30～13:30 Δ流水健康			
13:00	13:00～13:30 ○スティック&バイク					13:00～13:30 ○スティック&バイク			フリーコース利用時間 施設利用時間 13:15まで 13:30まで	
13:30	13:30～14:30 ◎成人レッスン 中級・上級	13:30～14:15 ○スティック&バイク	13:30～14:00 水中健康運動	13:15～14:00 バイポリン＆ウォーク		13:30～14:30 ◎成人レッスン 初級・上級	13:30～14:15 ○スティック&バイク		13:15～14:30 幼児Aクラス（幼稚園生）	
14:00		14:00～14:30 水中健康運動								
14:30	フリーコース利用時間 施設利用時間 14:45まで 15:00まで	フリーコース利用時間 施設利用時間 14:15まで 14:30まで		フリーコース利用時間 施設利用時間 14:00まで 14:15まで		フリーコース利用時間 施設利用時間 14:00まで 15:00まで	フリーコース利用時間 施設利用時間 14:45まで 14:30まで		14:15～15:30 学童Bクラス（小学生）	
15:00	15:15～16:30 幼児Aクラス（幼稚園生）	15:15～16:30 幼児Aクラス（幼稚園生）		15:15～16:30 幼児Aクラス（幼稚園生）		15:15～16:30 幼児Aクラス（幼稚園生）	15:15～16:30 幼児Aクラス（幼稚園生）			
15:30									15:15～16:30 学童Cクラス・Eクラス（小学生・スーパーマーリン）	
16:00	16:15～17:30 学童Bクラス（小学生）	16:15～17:30 学童Bクラス（小学生）		16:15～17:30 学童Bクラス（小学生）		16:15～17:30 学童Bクラス（小学生）	16:15～17:30 学童Bクラス（小学生）			
16:30									16:30～18:30 選手 / 18:30～20:00 育成	
17:00										
17:30	17:15～18:30 学童Cクラス・Eクラス（小学生・スーパーマーリン） 準育成(I4B)	17:15～18:30 学童Cクラス・Eクラス（小学生・スーパーマーリン） 準育成(I4B)		17:15～18:30 学童Cクラス・Eクラス（小学生・スーパーマーリン） 準育成(I4B)		17:15～18:30 学童Cクラス・Eクラス（小学生・スーパーマーリン） 準育成(I4B)	17:15～18:30 学童Cクラス・Eクラス（小学生・スーパーマーリン） 準育成(I4B)		16:30～17:30 JFクラス（中学生）	
18:00	18:30～20:00 育成 / 18:30～19:30 準育成(I4A) / 19:30～20:30 ◎◆成人レッスン 4泳法	18:30～20:30 選手 / 18:30～20:00 育成 / 19:30～20:30 ◎◆成人レッスン 初・中級 / 20:30～21:30 ◎◆成人レッスン 上級		18:30～20:00 育成 / 18:30～19:30 準育成(I4A) / 18:30～19:30 EOクラス / 19:30～21:30 選手		18:30～20:00 育成 / 18:30～19:30 準育成(I4A) / 19:00～21:00 選手 / 19:30～20:30 ◎◆成人レッスン 初・中級 / 20:30～21:30 ◎◆成人レッスン 上級	18:30～20:30 選手 / 18:30～19:30 準育成(I4A) / 19:30～20:30 ◎◆成人レッスン 初・中級 / 20:30～21:30 ◎◆成人レッスン 上級		17:30～18:30 EOクラス	
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
21:45										
	フリーコース利用時間 18:45～ 最終退館時間 20:45まで 21:00	フリーコース利用時間 18:45～ 最終退館時間 21:45まで 22:00				フリーコース利用時間 18:45～ 最終退館時間 21:45まで 22:00	フリーコース利用時間 18:45～ 最終退館時間 21:45まで 22:00		フリーコース利用時間 17:30～ 最終退館時間 18:45まで 19:00	

＊アクア倶楽部会員の方は☆印全てのレッスンにご参加いただけます。
＊成人会員の方は月の回数に応じて◎のレッスンにご参加いただけます。
＊成人ナイト会員の方は月の回数に応じて◆のレッスンにご参加いただけます。
＊流水健康会員の方は月の回数に応じてΔのレッスンにご参加いただけます。
＊スティック&バイク会員の方は○印全てのレッスンにご参加いただけます。
＊●は全大人会員の方を対象に無料で開講しているレッスンになります。（人数制限がございます。）

＊学童Aクラスに在籍中の幼稚園生がイエロー1級(Y1)になると、学童Bクラスにクラス変更となります。
＊スーパーマーリンは学童Cクラスのみとなります。Bクラスに在籍中の方がグリーン２級(G2)になると学童Cクラスにクラス変更となります。
＊JFｸﾗｽは中学生対象のコースとなります。学童Cクラス・土曜日のJFｸﾗｽに月4回・8回・12回と選択してレッスンにご参加いただけます。
＊ベビー会員の方は回数制限なく全てのベビーレッスンにご参加いただけます。
＊キンダー会員の方は曜日を決めてその曜日に毎週ご参加いただくコースになります。
＊EOクラスはスーパーマーリンに在籍中で100M個人メドレー1分40秒を突破しているお子様のみ、体験後にクラス変更対象となります。
＊準育成・育成・選手コースはコーチ推薦となります。