



レッスンスケジュール



2023.04～

月	火		水		木		金		土		日
	プール	体操場	プール	体操場	プール	体操場	プール	体操場	プール	体操場	
9:45		キンダークラス								キンダークラス	
10:00	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)	10:00～10:30 ★ウオーキングアガ	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)	10:00～ 10:30 ヨガ	10:00～10:30 ★ゆったり ウオーキング	10:00～ 11:00 キンダークラス (2歳6ヶ月～3歳代)
10:30			10:30～11:15 ★アガピクス	11:00～11:30 ●ストレッチ					11:00～11:15 ヨガ	10:30～11:00 ★星やせ面訪	11:00～11:00 キンダークラス (2歳6ヶ月～3歳代)
11:00											11:00～12:00 学童BBクラス (小学生)
11:30					11:30～12:00 ★ゆったりリウォーキング				11:30～ 12:15 ヨガ		
12:00		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	12:00～12:30 ★ダンベルアガ			11:30～12:30 ◎成人レッスン 初級・中級・上級			12:00～13:00 ◎成人レッスン 初級・中級・上級
12:30											
13:00	12:30～13:10 ○スティック&バイク &パイボリン	12:30～13:30 △流水健康			12:30～13:00 ★アガダンス	12:30～13:30 △流水健康		12:40～13:25 ★スーパー アガピクス	12:30～13:30 △流水健康		
13:30					13:00～13:30 ○スティック&バイク &パイボリン						
13:30	13:15～14:00 ★アガピクス									13:30～14:15 ○スティック&バイク &パイボリン	
14:00		14:00～14:30 水中健康運動			13:30～14:30 ◎成人レッスン 初級・上級						
14:30											
15:00	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			13:15～14:30 幼児Aクラス (幼稚園生)
15:30											14:15～15:30 学童Bクラス (小学生)
16:00		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 学童Cクラス・Eクラス (小学生・スーパーマリーン)
16:30		学童Bクラス		学童Bクラス		学童Bクラス		学童Bクラス			
17:00		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)			16:30～ 17:30 JFクラス (中学生)
17:30		学童C・Eクラス		学童C・Eクラス		学童C・Eクラス		学童C・Eクラス			
18:00		17:15～18:30 学童Cクラス・Eクラス (小学生・スーパーマリーン) 準育成(14B)		17:15～18:30 学童Cクラス・Eクラス (小学生・スーパーマリーン) 準育成(14B)		17:15～18:30 学童Cクラス・Eクラス (小学生・スーパーマリーン) 準育成(14B)		17:15～18:30 学童Cクラス・Eクラス (小学生・スーパーマリーン) 準育成(14B)			17:30～ 18:30 EOクラス
18:30											
19:00	18:30～ 20:30 選手	18:30～ 20:00 育成	18:30～ 20:00 育成	18:30～ 20:00 育成	18:30～ 20:00 育成	18:30～ 20:00 育成	18:30～ 20:00 育成	18:30～ 20:00 育成			
19:30											
20:00		19:30～20:30 ◎成人レッスン 初・中級		19:30～20:30 ◎成人レッスン 4級法		19:30～20:30 ◎成人レッスン 初・中級		19:30～20:30 ◎成人レッスン 初・中級			
20:30											
21:00		20:30～21:30 ◎成人レッスン 上級				20:30～21:30 ◎成人レッスン 上級		20:30～21:30 ◎成人レッスン 上級			
21:30											
21:45	フリーコース利用時間 最終退館時間	18:45～ 21:45まで 22:00	フリーコース利用時間 最終退館時間	20:45	フリーコース利用時間 最終退館時間	18:45～ 21:45まで 22:00	フリーコース利用時間 最終退館時間	18:45～ 21:45まで 22:00		フリーコース利用時間 最終退館時間	17:30～ 18:45まで 19:00

休館日

休館日

*アガ倶楽部会員の方は★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△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。
 *スーパーマリーンは学童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リーンに在籍中で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。