



レッスンスケジュール



2024.04~

月	火	水	木	金	土	日							
	プール 10:00~11:00 ベビークラス 【6ヶ月~3歳代】	体操場 キンダークラス 9:45~11:00 キンダークラス 【2歳6ヶ月~3歳代】	プール 10:00~10:30 ★ウォキングアクア 10:30~11:15 ★アクアピクス 10:30~11:30 ●エアロピクス 11:00~11:30 ●ストレッチ	体操場 10:00~10:45 ヨガ	プール 10:00~11:00 ベビークラス 【6ヶ月~3歳代】	体操場 キンダークラス 9:45~11:00 キンダークラス 【2歳6ヶ月~3歳代】	プール 10:00~10:30 ★ゆったりウォーキング 12:00~12:30 ★ダンベルアクア 12:30~13:00 ★アクアダンス 13:00~13:30 ○ステップ&バイク &バイボリン	体操場 10:30~11:15 ヨガ	プール 10:45~11:00 ベビークラス 【6ヶ月~3歳代】	体操場 キンダークラス 9:45~11:00 キンダークラス 【2歳6ヶ月~3歳代】	プール 10:45~12:00 学童BBクラス 【小学生】	体操場 キンダークラス 9:45~11:00 キンダークラス 【2歳6ヶ月~3歳代】	休館日
	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	11:30~12:00 ★ゆったりウォーキング 12:00~12:30 ★ダンベルアクア	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 初級・中級・上級	11:30~12:00 ★ゆったりウォーキング 12:00~13:00 △流水健康	12:00~13:00 ○ステップ&バイク &バイボリン	12:30~13:30 △流水健康	12:00~13:00 ○ステップ&バイク &バイボリン	12:00~13:00 ○◆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	休館日	
	12:40~13:25 ★ウォキングアクア	12:30~13:30 △流水健康	13:00~13:30 ○ステップ&バイク &バイボリン	13:30~14:30 ◎成人レッスン 初級・中級・上級	13:30~14:30 ◎成人レッスン 初級・中級・上級	13:30~14:30 ○ステップ&バイク &バイボリン	13:30~14:30 ○ステップ&バイク &バイボリン	13:30~13:30 △流水健康	13:30~14:30 ○ステップ&バイク &バイボリン	13:15~14:30 幼児Aクラス 【幼稚園生】	14:15~15:30 学童Bクラス 【小学生】	休館日	
	13:30~14:15 ○ステップ&バイク &バイボリン	14:00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	14:00まで フリーコース利用時間 施設利用時間 14:15まで	14:00まで フリーコース利用時間 施設利用時間 15:00まで	14:45まで フリーコース利用時間 施設利用時間 14:30まで	14:45まで フリーコース利用時間 施設利用時間 14:30まで	14:45まで フリーコース利用時間 施設利用時間 14:30まで	14:45まで フリーコース利用時間 施設利用時間 14:30まで	14:45まで フリーコース利用時間 施設利用時間 14:30まで	15:15~16:30 学童Cクラス・Eクラス・JSSクラブ 【小学生・スーパーマーリン・中学生】	15:15~16:30 学童Cクラス・Eクラス・JSSクラブ 【小学生・スーパーマーリン・中学生】	休館日	
	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】	15:15~16:30 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】	16:30~17:30 16:30~18:00 育成	16:30~17:30 JSSクラブ 【中学生】	休館日	
	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】	16:15~17:30 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 16:30~18:00 育成	17:30~18:30 JSS部	休館日	
	17:15~18:30 学童Cクラス・Eクラス・JSSクラブ 【小学生・スーパーマーリン・中学生】 準育成【14B】	18:30~ 19:30 準育成 【14A】	17:15~18:30 学童Cクラス・Eクラス・JSSクラブ 【小学生・スーパーマーリン・中学生】 準育成【14B】	18:30~ 19:30 準育成 【14A】	18:30~ 19:30 準育成 【14A】	18:30~ 19:30 準育成 【14A】	18:30~ 19:30 準育成 【14A】	18:30~ 19:30 準育成 【14A】	18:30~ 19:30 準育成 【14A】	18:30~ 19:30 準育成 【14A】	18:30~ 19:30 準育成 【14A】	休館日	
	18:30~ 19:00 18:30~ 20:30 選手	18:30~ 20:00 育成	18:30~ 20:00 選手	18:30~ 20:00 選手	18:30~ 20:00 育成	18:30~ 20:00 選手	18:30~ 20:00 育成	18:30~ 20:00 選手	18:30~ 20:00 育成	18:30~ 20:00 選手	18:30~ 20:00 育成	休館日	
	19:30~ 20:00 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	19:30~ 20:30 ◎◆成人レッスン 4泳法	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	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	20:30~ 21:30 ◎◆成人レッスン 上級	20:30~ 21:30 ◎◆成人レッスン 上級	休館日	
	21:30~ 21:45 フリーコース利用時間 18:45~ 21:45まで	最終退館時間 22:00	21:30~ 21:45 最終退館時間 20:45	21:30~ 21:45 最終退館時間 22:00	21:30~ 21:45 最終退館時間 22:00	21:30~ 21:45 最終退館時間 22:00	21:30~ 21:45 最終退館時間 22:00	21:30~ 21:45 最終退館時間 22:00	21:30~ 21:45 最終退館時間 22:00	21:30~ 21:45 最終退館時間 19:00	21:30~ 21:45 最終退館時間 18:45まで	休館日	

*アクア俱楽部会員の方は★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・マーリンは学童E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Eクラスにクラス変更となります。

*JSSクラブは中学生対象のコースとなります。学童C、Eクラス・土曜日のJSSクラブに月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。

*JSS部はスーパー・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。