



レッスンスケジュール



2024.04～

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		
9:45		キンダークラス				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】	10:00～10:30 ★ゆったりウォーキング	10:00～11:00 ベビークラス 【6ヶ月～3歳代】		
10:30									10:30～11:15 ★アクアピクス	10:30～11:00 ★燃やせ脂肪
11:00	10:30～11:15 ●エアロピクス		11:00～11:30 ●ストレッチ		10:30～11:15 ヨガ		学童BBクラス			
11:30	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		11:30～12:30 ◎成人レッスン 初級・中級・上級		10:45～12:00 学童BBクラス 【小学生】	
12:00									12:00～12:30 ★ダンベルアクア	
12:30	12:40～13:25 ★ウォーキングアクア	12:30～13:30 △流水健康	12:30～13:00 ★アクアダンス	12:30～13:30 △流水健康	12:40～13:25 ★スーパーアクアピクス	12:30～13:30 △流水健康				
13:00							13:00～13:30 ○スティック&バイク &バイボリン		12:00～13:00 ◎◆成人レッスン 初級・中級・上級	
13:30	13:30～14:15 ○スティック&バイク &バイボリン		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 &バイボリン		フリーコース利用時間 施設利用時間		13:15まで 13:30まで	幼児Aクラス
14:00			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		14:45まで 14:30まで	13:15～14:30 幼児Aクラス 【幼稚園生】	
14:30									学童Bクラス	
15:00									14:15～15:30 学童Bクラス 【小学生】	
15:30									学童C・Eクラス JSSクラブ	
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・JSSクラブ 【小学生・スーパーマーリン・中学生】	
16:30	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 JSSクラブ 【中学生】	
17:00									17:30～18:30 JSS部	
17:30										
18:00	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【I4B】		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【I4B】		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【I4B】		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【I4B】			
18:30	18:30～20:30 選手	18:30～19:30 準育成 【I4A】	18:30～19:30 準育成 【I4A】	18:30～19:30 JSS部	18:30～20:00 育成	18:30～19:30 準育成 【I4A】	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	19:30～20:30 ◎◆成人レッスン 初・中級	
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
21:45										
フリーコース利用時間 18:45～21:45まで										
最終退館時間 22:00										
最終退館時間 20:45										
最終退館時間 22:00										
最終退館時間 22:00										
フリーコース利用時間 18:45～21:45まで										
最終退館時間 22:00										
フリーコース利用時間 17:30～18:45まで										
最終退館時間 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△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。