

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	プール	体操場		
9:45		キンダークラス								キンダークラス		
10:00			10:00～10:30 ★ウォーキングアキア	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】	9:45～11:00 キンダークラス 【2歳6ヶ月～3歳代】
10:30	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】	10:30～11:15 ★アキアピクス						10:30～ 11:15 ヨガ	10:30～11:00 ★燃やせ脂肪		
11:00											学童BBクラス	
11:30												
12:00			11:30～12:30 ◎成人レッスン 初級・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～ 12:15 ヨガ			
12:30					12:00～12:30 ★ダンベルアキア							
13:00			12:40～13:25 ★ウォーキングアキア		12:30～13:00 ★アキアダンス				12:40～13:25 ★スーパーアキアピクス			
13:30					13:00～13:30 ○スティック&バイク &バイポリン							
13:30			13:30～14:15 ○スティック&バイク &バイポリン		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 &バイポリン			
14:00												
14:30												
15:00	フリーコース利用時間 14:30まで		フリーコース利用時間 14:00まで 最終退館時間 14:30まで		フリーコース利用時間 15:00まで				フリーコース利用時間 14:30まで			
15:30		幼児Aクラス		幼児Aクラス		幼児Aクラス		幼児Aクラス		幼児Aクラス		
16:00		15:15～16:30 幼児A2クラス 【幼稚園生】		15:15～16:30 幼児A3クラス 【幼稚園生】		15:15～16:30 幼児A4クラス 【幼稚園生】		15:15～16:30 幼児A5クラス 【幼稚園生】		15:15～16:30 学童C6クラス・E6クラス・JSSクラブ 【小学生・スーパーマーリン・中学生】		
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B2クラス 【小学生】		16:15～17:30 学童B3クラス 【小学生】		16:15～17:30 学童B4クラス 【小学生】		16:15～17:30 学童B5クラス 【小学生】		16:30～17:30 JSSクラブ 【中学生】		
17:30		学童C・Eクラス JSSクラブ		学童C・Eクラス JSSクラブ		学童C・Eクラス JSSクラブ		学童C・Eクラス JSSクラブ		16:30～ 18:30 選手		
18:00		17:15～18:30 学童C2クラス・E2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】		17:15～18:30 学童C3クラス・E3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】		17:15～18:30 学童C4クラス・E4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】		17:15～18:30 学童C5クラス・E5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】		17:30～18:30 JSS部		
18:30												
19:00		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】				
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泳法		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 18:45～ 21:45まで 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 20:45		フリーコース利用時間 18:45～ 21:45まで 最終退館時間 22:00		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			

休館日

休館日

- * 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。