

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|---------|-------------------|------------|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------|------------|--------------------|--------|--------|--------------------|--|
| | | 8:00am | 10:00am | 11:00am | 12:00pm | 1:00pm | 2:00pm | 3:00pm | 4:00pm | 5:00pm | 6:00pm | 7:00pm | 8:00pm | 8:00pm | |
| 火 | 1 | | | お散歩 30 | 水中体操 30 | 自由遊泳 (12:00~13:00) | フロート体操 30 | 中級 60 | | キッズ 45 | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | 初中級 60 | | | | | | ジュニア (15:15~18:00) | | | 選手 | |
| | 5 | | | | ベビー 45 | アイチ 30 | アクアピクス 30 | 上級 60 | レッスン会員フリーコース | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 1 | | | お散歩 30 | 水中体操 30 | 自由遊泳 (12:00~13:00) | | 初中級 60 | | キッズ 45 | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | 中上級 60 | | | | | | ジュニア (15:15~18:00) | | | 選手 | |
| | 5 | | | | | ウォーターファイター 30 | ハッスルボール 30 | エキスパート 60 | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 木 | 1 | | | | | 自由遊泳 (12:00~13:00) | バランスサーキット 30 | 初級 60 | | キッズ 45 | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | 泳力改善 60 | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | アクアセラピー 30 | アクアピクス 30 | 中級 60 | | | ジュニア (15:15~18:00) | | | 選手 | |
| | 5 | | | | ベビー 45 | | | レッスン会員フリーコース | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | A級選抜 | | 泳法改善 60 | |
| 金 | 1 | | | お散歩 30 | 浮きうき 30 | 上級 60 | レッスン会員フリーコース | 中級 60 | | キッズ 45 | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | オプショナルレッスン | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | 日本泳法 30 | アクアピクス 30 | バランスサーキット 30 | ウォーターファイター 30 | フロート体操 30 | ※ART練習会 60 | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 土 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | 初級 60 | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | 上級エキスパート 60 | | | | | | | | | |
| | 4 | | キッズ 45 | | | | 自由遊泳 (12:00~13:15) | | | | ジュニア (13:45~17:30) | | | | |
| | 5 | | | | ベビー 45 | ハッスルボール 30 | ウォーターファイター 30 | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 1 | | | | | キッズ 45 | | 中上級 60 (12:50~13:50) | 貸しコース | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | ジュニア (8:30~12:45) | | | | | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | 初級 60 (12:50~13:50) | ベビー 45 (13:50~14:35) | | | | | 自由遊泳 (14:45~17:00) | |

オプショナル/個別指導
 オプショナルは成人の方、個別指導クラスはお子様を対象とした有料レッスンです。月会費とは別途の参加費を申し受けます。

ART
 ARTとは、Aqlub Racing Team (アクラレーシングチーム)の略称です。「No Limits!」(限界はない)をテーマに、スポーツ全般で挑戦し続けています。全ての会員種別の方がご登録頂けます。※水曜日13:30より開講しております。

レッスン会員フリーコース
 成人レッスン会員の方が自由に利用できるコースです。(歩行・泳ぎ、各1レーンずつ) ※レッスン会員フリーコースだけのご利用につきましても1回のご利用とカウントされます。

ご注意
 ※1 「自由遊泳」の時間帯は、「自由遊泳会員」にご登録頂いた方のみ、ご利用頂けます。
 ※2 施設内ご入場の際には、会員カードの提示をお願い致します。

成人会員の方へのご案内
 ・「特定日営業日」にて営業内容を変更することがあります。
 ・施設公開、営業日程変更など細かいスケジュールにつきましては1か月前から館内掲示及びホームページにてご案内致します。
 ・祝祭日や年末年始、その他一部営業内容を変更することがございます。
 ※レッスンスケジュールは月単位で変更する場合がございますので、予めご了承ください。

| | | | | |
|--------|------|-------|-------|-------|
| 窓口営業時間 | 曜日 | open | ~ | close |
| | 月 | 15:15 | ~ | 18:00 |
| | 火 | 11:00 | ~ | 18:00 |
| | 水 | 11:00 | ~ | 18:00 |
| | 木 | 11:00 | ~ | 19:30 |
| | 金 | 11:00 | ~ | 18:00 |
| | 土 | 9:15 | ~ | 17:30 |
| 日 | 8:30 | ~ | 17:00 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--|---|--|---|--------------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|--|---|---|
| | スイミング | | | | | | ア ク ア エ ク サ サ イ ズ | | | | | | | | | |
| カテゴリー | スイムレッスン | | | | | | カーディオ系 | | トレーニング系 | | | | リハビリ系 | | ボディワーク系 | |
| レッスン内容 | 泳力や目的に合わせ、泳法習得クラスからトレーニングクラスまで幅広く展開しています。 | | | | | | 呼吸循環器系能力を高める有酸素運動 | | 筋肉強化・筋調整を目的としたプログラム | | | | 筋弛緩・関節可動域アップ・機能改善 | | 心身をリラックスさせ身体の通りを整える | |
| 強度 | ★★ | ★★★ | ★★★★ | ★★★★★ | ★★★ | ★★ | ★★★★ | ★ | ★★★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★ | ★ | ★ | |
| レッスン内容 | クロール・背泳ぎを中心とした泳法習得クラス ***** 横断距離: 800m 消費: 200kcal | クロール・背泳ぎ・平泳ぎをキレイに楽しく泳ぐクラス ***** 横断距離: 1000m 消費: 300kcal | 4種目を楽に速く泳ぐためのクラス ***** 横断距離: 1300m 消費: 360kcal | より速く泳ぐためのトレーニングクラス。大会出場される方など ***** 横断距離: 2000m 消費: 500kcal | 水泳時に使われる体幹・各部位や重心位置などを理解し、効率よく泳ぐテクニックを学ぶクラス | 音楽から伝わる「日本泳法」胸を水に浸けず楽に泳ぐ。平泳ぎになって泳ぎます | 今流行の曲から懐かしい曲まで色々な音楽に合わせて楽しく全身を動かします！駅付かぬ内に結構な運動量に…! | 関節に負担なく歩行ができるので、関節疾患をお持ちの方は勿論、どなたでも安心して参加頂けます。 消費: 130kcal/1h | ボクシングや空手の動作を取り入れた最も熱いアクア！ ストレッチ・ボディーアップ・免疫力向上に！ | 半浮遊するボール内の水の動きが筋肉にイイ刺激を与えます。これまで不安定な場所での動作はちょっと難しく、ちょっと面白い！ | 水面に浮かんだボードの上でストレッチや体幹運動を行います。不安定な場所での動作はちょっと難しく、ちょっと面白い！ | 水の特性を利用して心臓・関節に負担なく筋力強化や心肺機能向上を図ります。 消費: 180kcal/1h | 水の特性を利用して心臓・関節に負担なく筋力強化や心肺機能向上を図ります。 消費: 180kcal/1h | 内外的疾患(メタボ・ロコモ)の予防、改善。 痛みを緩和、軽度バシ軽快に動く身体づくりをします。 | 水に深く長い棒を使用する事で、足腰の弱い方でも歩幅が広くなり、無理なくすけい部のストレッチを行います。 | 水の中で太極拳の様な動きをします。全身種々まで酸欠を聞ける事で、体温・基礎代謝を上げ、細胞を活性化。免疫力を向上させます。 |