

		9:00am		10:00am		11:00am		12:00pm		1:00pm		2:00pm		3:00pm		4:00pm		5:00pm		6:00pm		7:00pm		8:00pm	
火	1					お散歩 玄 地／30	水中体操 玄 地／30	自由遊泳 (12:00～13:00)		フロート体操 大 矢／30	中 級 大 矢／60				キッズ 樋 口／45										
	2					初中級 上 原／60				上 級 高 谷／60		レッスン会員 フリーコース				ジュニア (15:15～18:00)						選手			
	3																								
	4					ベビー 岡 野／45		アイチ 樋 口／30	アクア ピクス 樋 口／30																
	5																								
	6																								
水	1					お散歩 丸 山／30	水中体操 丸 山／30	自由遊泳 (12:00～13:00)				初中級 平 野／60			キッズ 丸 山／45									選手	
	2					中上級 樋 口／60				レッスン会員 フリーコース	エキスパート 金 子／60						ジュニア (15:15～18:00)								
	3							ウォーター ファイター 和 田／30	ハッスル ボール 丸 山／30																
	4																								
	5																								
	6																								
木	1					泳法改善 平 野／60		自由遊泳 (12:00～13:00)		バランス サーキット 高 谷／30	初 級 上 原／60				キッズ 平 野／45									選手	
	2										中 級 高 谷／60						ジュニア (15:15～18:00)								
	3							アクア セラビー 樋 口／30	アクア ピクス 樋 口／30	レッスン会員 フリーコース															
	4					ベビー 川 辺／45												A級選抜				泳法改善 樋 口／60			
	5																								
	6																								
金	1					お散歩 玄 地／30	浮きうき 伊 倉／30	上 級 金 子／60		レッスン会員 フリーコース	中 級 丸 山／60				キッズ 丸 山／45										
	2																ジュニア (15:15～18:00)								
	3					オプションレッスン																			
	4					日本泳法 伊 倉／30	アクアピクス 玄 地／30	バランス サーキット 大 矢／30	ウォーター ファイター 平 野／30	フロート体操 大 矢／30	※ART練習会 平 野／60														
	5																								
	6																								
土	1				初 級 丸 山／60	上級 エキスパート 金 子／60		自由遊泳 (12:00～13:15)							ジュニア (13:45～17:30)										
	2				中 級 和 田／60																				
	3																								
	4	キッズ 丸山・大山／45			ベビー 樋口・大山／45		ハッスル ボール 丸 山／30	ウォーター ファイター 樋 口／30																	
	5																								
	6																								
日	1						キッズ 樋 口／45	中上級 和 田／60 (12:50～13:50)	貸しコース レッスン会員 フリーコース (13:50～14:45)			自由遊泳 (14:45～17:00)													
	2							初 級 川 辺／60 (12:50～13:50)	ベビー 川 辺／45 (13:50～14:35)																
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
		9:00am		10:00am		11:00am		12:00pm		1:00pm		2:00pm		3:00pm		4:00pm		5:00pm		6:00pm		7:00pm		8:00pm	

■オプション／個別指導

オプションは成人の方、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。
※金曜日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。

☐ オプション／個別指導

オプションは成人の方、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。
※金曜日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レッスンずつ)
※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				リカバリー系			ボディワーク系
	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		筋力強化・筋調整を目的としたプログラム				筋繊維・関節可動域アップ・機能改善			心身をリラックスさせ 身体の巡りを整える
レッスン名	初級	中級	上級	エキスパート	泳法改善	日本泳法	アクアピクス	お散歩	ウォーターファイター	ハッスルボール	フロート体操	水中体操	バランスサーキット	アクアセラビー	浮き浮き	アイチ
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 ***** 概練習距離：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 ***** 概練習距離：1000m 消費：300kcal	4種目を楽に速く泳ぐためのクラス ***** 概練習距離：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 ***** 概練習距離：2000m 消費：500kcal	水泳時に使われる体幹・各部位や重心位置に合わせて楽しく、効率よく泳ぐテクニクを学ぶクラス	古来から伝わる「日本泳法」韻を水に浸けずに横たっても安心して参加頂けます。	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！ 気分がぬるに結構な運動量に…！	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には勿論、どんなたても安心して参加頂けます。 消費：180kcal/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！ ストレス発散・ボディシェイプ・筋力アップ・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。これまでにない新感覚のエクササイズ！	水面上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	水に浮くダンベルを使って、肩回りを中心に体幹やバランス運動を行います。	内外的疾患（メタボ・ロコモ）の予防、改善。 痛みを緩和、軽減し軽快に動ける身体づくりをします。	水に浮く長い棒を使用した事で、足腰の弱い方でも歩幅が広くなり、無理なくそけい部のストレッチを行えます。	水の中で太極拳の様な動きをします。全身隅々まで酸素を届ける事で、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。