

月曜日 定休日

		10:00am	11:00am	12:00pm	1:00pm	2:00pm	3:00pm	4:00pm	5:00pm	6:00pm	7:00pm	8:00pm	9:00pm
火曜日	プール	※自由遊泳利用時間(10:00～15:00)									※自由遊泳利用時間 (18:30～21:00)		
	体操	上級水泳 渡邊	アクアダンス 中島(ま)	機能良好 橋達	フロートヨガ 橋達	初級水泳 岡本		★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [60分] ★選抜		中上級水泳 齊藤	
水曜日	プール	※自由遊泳利用時間(10:00～15:00)									※自由遊泳利用時間 (18:30～21:00)		
	体操	★委託	★ベビー	水中運動 中村	ストレッチ & フローター 中嶋(経)	バタフライ 北崎	中級水泳 米山	アクア サーキット		★ジュニア水泳 [45分] ★ジュニア体操B [小学生]	★ジュニア水泳 [60分] ★選抜	ウオーク & ジョグ 上里	キック & パンチ 上里
木曜日	プール	八王子市 小中学校 水泳委託授業											
	体操								★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [60分]			
金曜日	プール	※自由遊泳利用時間(10:00～15:00)									※自由遊泳利用時間 (18:30～21:00)		
	体操	お散歩 川辺	入門水泳 川辺	水中体操 川辺	ゆったり水泳 川辺	中級水泳 齊藤	ハッスルボール 北崎	平泳ぎ 岡本	アイチ 中島(ま)	★ジュニア水泳 [45分] ★ジュニア体操A [幼児]	★ジュニア水泳 [45分] ★ジュニア体操C [小学生]	★ジュニア水泳 [60分] ★ジュニア体操D [小学生]	エキスパート(※) 八木
土曜日	プール	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	※自由遊泳利用時間(11:00～15:00)								※自由遊泳利用時間 (18:30～21:00)	
	体操	★ジュニア体操A [年少/年中]	★ジュニア体操B [小学生]	★ベビー	★キッズ	中級水泳 南雲	アクアダンス 南雲	上級水泳 北崎	★ジュニア水泳 [45分] ★ジュニア体操A [年中/年長]	★ジュニア水泳 [60分] ★選抜	★ジュニア体操C [小学生]	★ジュニア体操D [小学生]	
日曜日	プール	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	★ジュニア水泳 [45分]	※自由遊泳利用時間(12:00～17:00)								
	体操	★ジュニア体操A [幼児]	★ジュニア体操B [小学生]	★ジュニア体操D/E [小学生]	★キッズ	★ベビー	★キッズAD	中級水泳 渡邊	アクア サーキット				

■成人会員の方へのご案内

・「特定日（祝祭日や年末年始など）」、その他、一

・施設公開・営業日程変更など細かいスケジュールは、1

・レッスン開始時間には遅れない様にご参加ください。違

・【水中運動】のレッスンは開始10分以降の参加はご遠慮

■ART

ART練習会に参加する場合、「ART登録」が必要です。

■備考

★印 は子ども対象レッスンです。

自由遊泳レーンは、（水中歩行レーン／自由遊泳レーン）

□(※) ジュニア会員の選抜コースのお子様も参加する場合

レッスン名	運動強度	レッスン内容
お散歩	★	水中を歩くことにより流水刺激と、30度の水温が血行を良くします。(30分)
ウオーク&ジョグ	★★	水圧、抵抗、浮力を利用した水中体操です。(30分)
機能良好	★	歩行をしながら身体のバランスを整えます。(30分)
水中体操	★	関節や筋肉の柔軟性を高め、水中ですから動作や姿勢も無理なく行えます。(30分)
ストレッチ & フローター	★★	浮力を使って水中運動します。(30分)
スイム & フローターB (ベシック)	★	水泳の基本動作スカーリングで上肢・体幹を鍛えていきます。(30分)
ハッスルボール	★	水のに入ったボールを使った新感覚レッスン (30分)
アクアサーキット	★	水中バイクや水中トランポリンを使って全身トレーニング (30分)
水中運動	★	ウォーキングや体操などを織り交ぜた運動をします (30分)
アクアダンス	★★★	色々な動きを組み合わせで行います。水の中で音楽に合わせて体を動かします。(30分～45分)
キック&パンチ	★★★	格闘技の動作を組み合わせで動きます。水中なので強度はご自分で調節できます。(30分)
フロートヨガ ◎	★★	水の上でバランスをとりながらヨガを行います。定員8名 (45分)
Aichi (アイチ)	★	水中歩行とジョグと深い呼吸での体操プログラム『アイチ』を行います。(30分)
入門水泳	♪	浮いて安全に立ち上がるころからクロールの呼吸付けまで。(30分)
ゆったり水泳	★	自身のペースでゆっくり泳ぎたい方の為のクラス。(30分)
初級水泳	★	クロール・背泳ぎの習得を目標としたクラス。800m～1000m (60分)
中級水泳	★★	平泳ぎ・バタフライの習得を目標としたクラス。1000m～1200m (60分)
上級水泳	★★★	4種目を中心に「速く楽に」泳げるようになる為のクラス。1200m～1400m (60分)
エキスパート	★★★ ★★	大会出場を目指す方のクラス。ART会員も参加できます。1400m～2000m (60分)

◎・・・定員制です。
窓口にて9:45～チケットを配布致します。

- 成人会員の方へのご案内
- ・「特定日（祝祭日や年末年始など）」、その他、一部営業内容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は、1ヶ月前から館内掲示及びホームページにてご案内します。
 - ・レッスン開始時間には遅れない様にご参加ください。途中からの参加は身体への負担が大きく危険です。
 - ・【水中運動】のレッスンは開始10分以降の参加はご遠慮ください。【水泳】【アクア】のレッスンは開始5分以降の参加はご遠慮ください。
- ART
- A R T 練習会に参加する場合、「ART登録」が必要です。
- 備考
- ★ 印 はこども対象レッスンです。
- 自由遊泳レーンは、（水中歩行レーン／自由遊泳レーン）の2レーンです。水中歩行レーンでの遊泳はご遠慮ください。
- (※) ジュニア会員の選抜コースのお子様も参加する場合がございます。