

# 2018年4月～2018年9月末

月	火		水		木		金		土		日		
	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	
8:30													
9:00										【幼児・学童】 対象：3才～小学生 8:45～10:00 (体操含む)			
9:30										キッズ スイミング教室			
10:00													
10:30	かんたんアクア 10:30～11:15 坂根 綾	かんたんエアロ 10:30～11:15 植松 弘美	【大人教室】 大人水泳教室 (16才以上) 10:30～11:30		からだ充実体操 10:15～10:20		からだ充実体操 10:15～10:20				【キッズ教室】 水泳教室 小学1年～小学6年 9:00～10:00		
11:00					爽快棒 10:30～10:50	まずはこのアクア 10:30～11:00 大川 抄子		ヨーガ45 10:30～11:15 福成 康洋	【大人教室】 大人水泳教室 (16才以上) 10:30～11:30	【親子】 (6ヶ月～3歳児) 10:30～11:30	【キッズ教室】 水泳教室 小学1年～小学6年 10:00～11:00	水中ウォーク 10:00～10:30	
11:30	【親子】 (6ヶ月～3歳児) 11:30～12:30	リメイクヨガ45 11:30～12:15 植松 弘美	かんたんアクア 11:45～12:30 鉄川 洋志		ひきしめ下半身 11:00～11:15							からだ充実体操 10:30～10:35	
12:00					ヨーガ45 11:30～12:15 三浦 由佳	【親子】 (6ヶ月～3歳児) 11:30～12:30						爽快棒 10:40～11:00	
12:30		爽快棒 12:30～12:50			ひきしめお腹 12:30～12:45						【キッズ教室】 水泳教室 4～6才 11:00～12:00	マスターズ フリー 練習コース 【1コース】 11:00～12:00	ひきしめお腹 11:05～11:20
13:00	はじめて クロール 12:45～13:15	フラダンス45 13:00～13:45 高木 恵子	はじめて 背泳ぎ 12:45～13:15				つぎは このエアロ 12:30～13:15 森川 直美					スタッフリジナル 11:25～11:45	
13:30	バタフライ 13:25～13:55		はじめて 平泳ぎ 13:25～13:55		【大人教室】 60歳からの 体操教室 13:15～14:30							ヨーガ60 12:00～13:00 三浦 由佳	
14:00													
14:30													
15:00													
15:30	【幼児・学童】 対象：3才～小学生 15:15～16:30 (体操含む)	【キッズ教室】 水泳教室 4～6才 15:30～16:30	【幼児・学童】 対象：3才～小学生 15:15～16:30 (体操含む)		【キッズ教室】 水泳教室 4～6才 15:30～16:30								
16:00	キッズ スイミング教室		キッズ スイミング教室		キッズ スイミング教室								
16:30	【幼児・学童】 対象：3才～小学生 16:15～17:30 (体操含む)	【キッズ教室】 水泳教室 小学1年～小学3年 16:30～17:30	【幼児・学童】 対象：3才～小学生 16:15～17:30 (体操含む)		【キッズ教室】 水泳教室 小学1年～小学3年 16:30～17:30								
17:00	キッズ スイミング教室		キッズ スイミング教室		キッズ スイミング教室								
17:30	【幼児・学童】 対象：3才～小学生 17:15～18:30 (体操含む)	【キッズ教室】 水泳教室 小学4年～小学6年 17:30～18:30	【幼児・学童】 対象：3才～小学生 17:15～18:30 (体操含む)		【キッズ教室】 水泳教室 小学4年～小学6年 17:30～18:30								
18:00	キッズ スイミング教室		キッズ スイミング教室		キッズ スイミング教室								
18:30	【ジュニア】 対象：レベル19以上 18:15～19:30 (体操含む)		【ジュニア】 対象：レベル19以上 18:15～19:30 (体操含む)		【ジュニア】 対象：レベル19以上 18:15～19:30 (体操含む)								
19:00	キッズ スイミング教室		キッズ スイミング教室		キッズ スイミング教室								
19:30		ひきしめお腹 19:20～19:35											
20:00	水中ウォーク 19:45～20:15	リメイクヨガ45 19:45～20:30 阿部 美智子			【大人教室】 トライアスロン スクール 19:00～20:30 (体操含む)								
20:30													

休館日

フリー遊泳

フリー遊泳

フリー遊泳

フリー遊泳

フリー遊泳

フリー遊泳

※都合により担当者等が変更になる場合がございます。  
 ※フリープログラムは16才以上のお客さまが対象となります。  
 ※多目的レッスンは整理券を受付にてお取りください。  
 ※整理券の配布はレッスン開始時間の30分前からとなります。  
 ※各クラスには定員がございます。  
 ※プライベートレッスン実施および第2・4土曜日(10:15～11:30)のスペシャル  
 オリンピックス開催時は、通常より一部コースを制限させていただきます。  
 予めご了承ください。  
 ※キッズクラスは全て有料になります。  
 【営業時間】  
 休館日：月曜日(月曜日が祝日の場合は営業いたします)  
 火曜～金曜 10:00～21:00  
 土曜日 8:30～21:00  
 日曜・祝日 9:00～18:00  
 大人 800円 小人 400円(3才以下のお子さまは無料)  
 高齢者 400円(芦屋市民の方で65才以上の方) ※証明書必要  
 障害者 400円(芦屋市民の方) ※証明書必要

☼ はシューズが必要です。 ☼ は有料教室です。