

大人のための自由なスイミングスクール **グートアクアクラブ スケジュール表** 2026/3/2~2026/6/30

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00												
10:30	水中ウォーク 10:30~11:00 峯田		水中ウォーク 10:30~11:00 阿部 峯田		水中ウォーク 10:30~11:00 阿部 峯田		水中ウォーク 10:30~11:00 阿部 峯田	朝の代謝アップ ヨガ 10:25~11:25 阿部 峯田	マスターズ 10:30~11:30 阿部 峯田	水中ウォーク 10:30~11:00 峯田	ボディバランス 60 10:30~11:30 阿部 峯田	
11:00	アクアベル 11:05~11:35 峯田	リフレッシュ ヨガ 10:45~11:45 平	はじめて平泳ぎ・バタフライ 11:05~11:35 阿部 峯田		アクアコンバット 11:05~11:35 阿部 峯田	ピラティス 11:00~12:00 安孫子				ウォーターエアロ 11:05~11:35 峯田		
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00	はじめて背泳ぎ・クロール 1:35~2:05 阿部 峯田		アクアコンバット 1:25~1:55 原田		みんなで背泳ぎ・クロール 1:30~2:00 阿部 峯田		水中ウォーク 1:20~1:50 阿部 峯田	エアロピクス 1:00~1:45 安孫子				
14:30			マスターズ 2:00~3:00 阿部 峯田		みんなで平泳ぎ・バタフライ 2:05~2:35 阿部 峯田		ウォーターエアロ 1:55~2:25 阿部 峯田			ウォーターエアロ 1:45~2:15 原田		
15:00												
15:30												
19:30												
20:00	マスターズ30 7:45~8:15 揚妻		ウォーターエアロ 7:30~8:00 庄司				みんなで背泳ぎ・クロール 7:45~8:15 梅山			マスターズ30 7:45~8:15 梅山		
20:30			はじめて背泳ぎ・クロール 8:05~8:35 庄司									
21:00												

水中ウォークは最高!!

朝起きると、「身体の動きがわるいなあ」と感じませんか？それは、血液とリンパの流れがあまり良くないのです。このときに、足（特に、ふくらはぎ）を使うと、この流れが非常に良くなります。では、ふくらはぎを使う運動とは、、、それは、歩くこと。身体の流れを良くすると、運動効果もアップ！やせたい方、健康体を目指す方にオススメです。

水圧効果

水の中に入ると、水圧（水がカラダを押し出す力）が、かかります。これは、深くになればなるほど、力が強くなります。つまり、立っていると、足を締めつける水の力があるということ。これは、血液やリンパ液が、足にたまりやすいのを、心臓に戻す働きを大いに手伝ってくれま

18日が締め切りです。

休会・変更・退会の届けは、18日が締め切り日です。18日が休館日の場合は、次の営業日が締め切り日になります。

担当名が2人記入してあるレッスンは、隔週で担当が変わります。

コンバット 45 6:30~7:15 原田

レッスンプログラム又は担当コーチが、都合により変更する場合があります。予めご了承ください。

フリーのスイム・ウォークコースは営業時間内であればいつでも利用可能です。(会員種別により時間帯は異なります。)

営業時間は、月曜日～金曜日が10時～21時、土曜日が10時～20時となっております。

スタジオレッスンに参加する方は、スタジオ入り口の名簿に名前を記入してください。

レッスン開始後、5分以上経過した場合はレッスン途中の参加をご遠慮ください。

プールに入る際は、ピアス・ネックレス等の貴金属アクセサリーを必ずはずしてください。

休館日一覧 ※日曜日は休館いたします。

3月	20、30、31、
4月	29、30、
5月	4~6、29、30、
6月	4、9、15、

※休館日は諸事情により変更する場合があります。変更の際は、館内に掲示いたしますのでご確認ください。

利用時間一覧表

オール、ペア、シニア、学生	月～土 営業時間すべて
ビジネス	月～金 16:00~21:00 土 10:00~20:00
デイ	月～土 10:00~18:00

お問い合わせは、0120-86-1779