



| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------|-----------------------------|---------|-----------------------------|-----------------|---------------------------------|
| 10:00 | | | | | | スクール開催なし ※一般遊泳のみ（午後四時四十五分まで） |
| 10:30 | アクアビクス | 親子 | レインボー | アクアビクス | 親子 | |
| 11:00 | 10:30-11:30 | | | | | |
| 11:30 | アクアウォーク | アクアジョグ | アクアシェイプ | アクアウォーク | アクアシェイプ | |
| 12:00 | 11:30-12:00 | | | | | |
| 12:30 | 健康水泳 | レインボー | レインボー | レインボー | ボディ・ケア | |
| 13:00 | 12:00-13:00 | | | | | |
| 13:30 | | アクアウォーク | ワンポイント | ワンポイント | アクアウォーク | |
| 14:00 | | 13:00-13:30 | | | | |
| 14:30 | | 水慣れ チャレンジ 14:00-15:00 | | 水慣れ チャレンジ 14:00-15:00 | | |
| 15:00 | A 15:00-16:00 | | | | | |
| 15:30 | B 16:00-17:00 | | | | | |
| 16:00 | C 17:00-18:00 | | | | | |
| 16:30 | D 18:00-19:00 | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | マスターズ | 成人 | ボディ・ケア | 成人 | プレイブ トライアスロン | |
| 20:00 | 19:30-20:30 | | | | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |

- ★プール・ジャグジー・採暖室のご利用時間は、平日20:45 日曜祝日16:45までとなっております。
- ★プールコース内の歩行、遊泳時は右側通行をお願い致します。
- ★有料教室・無料教室開催時は、プールの利用レーンに制限がございますので予めご了承下さい。
- ★通常は遊泳用4レーン、ウォーキング専用1レーン、オープンレーン2レーンの全7レーンとなっております。

ルールを守り、プールを気持ちよくご利用いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

プログラムメニュー



★有料教室（1時間）※受講料 大人4,500円 子ども4,000円

| クラス名 | 対象 | 内容 |
|-------------|-----------------------|---|
| 親子 | 4ヶ月～1歳11ヶ月の赤ちゃんと保護者 | 保護者の方と乳幼児のお子さんが水に親しむ教室です。 |
| 水慣れチャレンジ | 2歳～3歳 | 幼児期の成長特性を活かし、集団行動への動きに繋げ、仲間意識、集団行動の向上を図る教室です。 |
| A | 満3歳～小学生 ※14級から6級まで | 水慣れから各年齢対象者に応じた泳力を目標にした教室です。タイム級まで当スクールの進級基準で指導を行います。 |
| B | 満3歳～小学生 ※14級から4級まで | |
| C | 小学1年～中学生 | |
| D | 6歳～小・中学生 | |
| 選手 | ランク7以上(コーチ推薦者) | 対象者(ランク7以上、コーチ推薦者) 泳法・泳力向上を目的とした教室です。 |
| 成人スイム | 16歳以上の男女 | 初級と中級クラスに分け、水慣れから泳力に応じた練習をしていく教室です。 |
| ボディ・ケア | | 水の特性を活かし、水中ストレッチ・ウォーキング・リハビリ水泳で身体全身のリハビリ、運動不足の解消を目的とした教室です。 |
| マスターズ | | 4泳法の更なる技術習得を目指すと共に、体力・泳力・記録向上を目指す教室です。 |
| ブレイブトライアスロン | | トライアスロンにおける泳法の練習を行います。※30分多目的室で準備運動、1時間プールで泳法練習となります。 |
| アクアピクス | | 水中で行うエクササイズ、シェイプアップ効果が高い教室です。 |
| 健康水泳 | | 泳げない方や泳ぎに自信のない方、及び体力の機能回復を目指す水中ストレッチ～泳法練習を行う教室です。 |
| レインボー | | 体調管理を行いながら、初・中・上級クラスに分かれ水慣れから泳力に応じた練習をしていく教室です。 |
| | | |

※成人・レインボーの上級クラスに関しては、水曜日のみとなっております。

★無料教室（30分間）

プールご利用の方は、無料教室にご参加頂けます。開催時間をご確認の上、プールへお越しください。

| クラス名 | 対象 | 内容 |
|---------|----------|---|
| アクアウォーク | 16歳以上の男女 | 水中で効果的な歩き方、姿勢をご紹介する教室です。 |
| アクアジョグ | | ジャンプやジョギングを中心に水中運動を行う教室です。 |
| アクアシェイプ | | 音楽に合わせて楽しく・簡単な水中運動をする教室です。(水の特性を活かし、体力の維持向上を図ります) |
| ワンポイント | | 水慣れの4泳法までの簡単なアドバイス、及びワンポイントの助言を行う教室です。 |

★その他スポーツ教室（多目的室）※受講料 大人4,500円 子ども4,000円

| クラス名 | 対象 | 内容 |
|---------------|----------|--|
| 美ボディストレッチ | 16歳以上の男女 | 呼吸を意識しながらストレッチやトレーニングを行い、正しい姿勢をキープするために必要な筋力を育てます。 |
| ヨガ | | 腰痛・肩こりの改善、血液循環の促進等、血液とリンパの流れをスムーズにして、健康な身体と心作りを行う教室です。 |
| フラダンス | | ハワイアン音楽に合わせて身体を動かします。リラクゼーション効果・全身運動でシェイプアップ効果もあります。 |
| ジュニアHIPHOPダンス | 小学生 | ヒップホップ音楽に合わせて身体を動かします。基礎からのダンス練習でバランス感覚、リズム感を養い、「楽しい」から身のこなしを育てるクラスです。 |



猪名川町B&G海洋センター 072-767-4100
(指定管理者：尼崎市スポーツ振興事業団・イオンディライト共同体)

