# アクラブ 成人レッスンスケジュール　調布店　AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE　2019.1 ～

9:00am　10:00am　11:00am　12:00pm　1:00pm　2:00pm　3:00pm　4:00pm　5:00pm　6:00pm　7:00pm　8:00pm　9:00pm

## 月曜日

**プール**

- アイチ 樋口/45
- お散歩 森岡/30
- 水中体操 森岡/30
- 日本泳法 森岡/45
- 中級 鈴木(賢)/60
- ★ベビー 小山/30
- ★ベビー 小山/30
- 上級 三浦/60
- 自由遊泳 (12:00～13:00)
- 水中体操 伊倉/30
- 中上級 鈴木(賢)/60
- 初級 伊倉/60
- レッスン会員 フリーコース
- ★キッズ 樋口/45
- ★ジュニア 水泳 A・B
- ★ジュニア水泳 C
- ★ジュニア水泳 D　A級選抜

**スキルアップ体操教室**

- スキルアップ 体操教室
- スキルアップ 体操教室
- スキルアップ 体操教室

## 火曜日

**プール**

- 水中体操 森岡/30
- お散歩 森岡/30
- 上級 金子/60
- 中級 樋口/60
- 初級 森岡/60
- アクアビクス 玄地/30
- フロート マジック 和田/30
- 脚力改善 岡澤/30
- フロートヨガ 鈴木(賢)/30
- オプショナルレッスン/60
- 中級 徳永/60
- ★ジュニア 水泳 A
- ★キッズ 樋口/45
- ★ジュニア 水泳 A・B
- ★ジュニア水泳 C
- ★ジュニア水泳 D

## 水曜日

**プール**

- 委託指導
- 水中体操 樋口/30
- お散歩 鈴木(淑)/30
- オプショナルレッスン
- ★ベビー 岡野/30
- ★ベビー 岡野/30
- 中級 鈴木(淑)/60
- 上級 徳永/60
- 自由遊泳 (12:00～13:00)
- お散歩 樋口/30
- アクア セラピー 樋口/30
- エキスパート 三浦/60
- 初級 鈴木(賢)/60
- 中級 上原/60
- レッスン会員 フリーコース
- ★キッズ 鈴木(賢)/45
- ★ジュニア 水泳 A・B
- ★ジュニア水泳 C
- ★ジュニア水泳 D　A級選抜

## 木曜日

**プール**

- ★マタニティ 森岡/60
- ★ベビー 鈴木(淑)/30
- ★ベビー 鈴木(淑)/30
- 自由遊泳 (12:00～13:00)
- アクア セラピー 樋口/30
- アクアビクス 樋口/30
- バランス サーキット 岡澤/30
- お散歩 岡澤/30
- 中上級 上原/60
- 初級 鈴木(賢)/30
- レッスン会員 フリーコース
- ★ジュニア 水泳 A・B
- ★ジュニア水泳 C
- ★ジュニア水泳 D　A級選抜
- 成人シンクロ 井上/60
- 初めて成人シンクロ/60
- 初・中級 鈴木(賢)/60
- 上級/ART練習会 和田/60
- ★A級選抜/60

**スキルアップ体操教室**

- スキルアップ 体操教室
- スキルアップ 体操教室
- スキルアップ 体操教室

## 金曜日

**プール**

- お散歩 岡澤/30
- 浮きうき 岡澤/30
- オプショナルレッスン/60
- 日本泳法 森岡/30
- アクアビクス 玄地/30
- 初級入門 玄地/30
- バランス サーキット 岡澤/30
- 中級 金子/60
- 上級 和田/60
- アクア フローター 和田/30
- フロート マジック 和田/30
- オプショナルレッスン/60
- ★ベビー 川辺/30
- ★ベビー 川辺/30
- お散歩 川辺/30
- 脚力改善 川辺/30
- ART練習会 徳永/60 ※ART登録者限定
- 初・中級 杉/60
- 上級 樋口/60
- ★キッズ 樋口/45
- ★ジュニア 水泳 A・B
- ★ジュニア水泳 C
- ★ジュニア水泳 D

## 土曜日

**プール**

- ★キッズ ★キッズ アドバンス 鈴木(淑) 和田/45
- 水中体操 岡澤/30
- お散歩 岡澤/30
- 中級 徳永/60
- ★ベビー 鈴木(淑)/30
- ★ベビー 鈴木(淑)/30
- 初級入門 岡澤/30
- 上級・エキスパート 金子/60
- 自由遊泳 (12:00～13:15)
- ★ジュニア水泳 A・B
- ★ジュニア水泳 C
- ★ジュニア水泳 D　A級選抜
- ★ジュニア水泳 D

**スキルアップ体操教室**

- スキルアップ 体操教室
- スキルアップ 体操教室
- スキルアップ 体操教室

## 日曜日

**プール**

- ★ジュニア水泳 A・B
- ★ジュニア水泳 A・B
- ★ジュニア水泳 C
- ★ジュニア水泳 C
- ★ジュニア水泳 C
- ★キッズ/和田
- ★マタニティ 川辺/60
- 初級 鈴木(賢)/60
- 上級 上原/60
- ★ベビー 鈴木(淑)/30
- ★ベビー 鈴木(淑)/30
- 中上級 和田/60
- 貸しコース
- 自由遊泳 (14:45～17:00)

### □オプショナル／個別指導

オプショナルは成人の方、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練習会に参加なさる場合、「ART登録」（月額＋216円）が必要です。
ARTとは…アクラブ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いただけます。

### □スキルアップ体操教室

若竹幼稚園のホールをお借りして開講しています。詳細につきましては、窓口へお問い合わせください。

### □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回のご利用回数になります。

### □備考

★ 印 はこども・親子対象レッスンです。

### □ご注意

※1 「自由遊泳」の時間帯は、「自由遊泳会員」にご登録いただいた方のみ、ご利用いただけます。
※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。
・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あります。

**※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。また、長期にわたりご利用されていない場合**

［プログラム名］
/［担当者］
［レッスン時間］

### ★練習距離と消費カロリー★

| | |
|---|---|
| エキスパート | 2000m・・500キロ㎉ |
| 上級水泳 | 1300m・・360キロ㎉ |
| 中級水泳 | 1000m・・300キロ㎉ |
| 初級水泳 | 800m・・200キロ㎉ |
| お散歩・水中体操 | 180キロ㎉（1時間） |

上記の消費カロリーは、
50歳/体重50Kg女性を想定した
大まかな目安です。

### ★ 営業時間 ★

| | |
|---|---|
| 月～水、金曜日 | 10:00-18:00 |
| 木曜日 | 10:00-20:30 |
| 土曜日 | 9:00-17:30 |
| 日曜日 | 8:30-17:00 |