アクラブ 成人レッスンスケジュール　藤沢店　AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE　2017.10

月曜日

曜日/レーン	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
プール ①②	フリースペース 9:00-14:45						★ジュニア 15:00~16:00	★ジュニア 16:00~17:00	★ジュニア 17:00~18:00			フリースペース（①）／エキスパート ※メニュー（②③）	
プール ③④	上級水泳 吉田	初級水泳 鶴田	中級水泳 吉田		マタニティ 鶴田	中上級水泳 奥原						中上級水泳 田口（④⑤）	
プール ⑤⑥	お散歩 中川／水中体操 中川	★ベビー 吉田／中川		★ベビー 植松	アクアストレッチ&フローター		★キッズ 中川					初級水泳 小沢（⑥）	
スタジオ		初めてエアロ 渋谷 9:45-10:45	やさしいヨガ＆ストレッチ 渋谷 11:00-12:00	マタニティ体操			★（委託）ジュニア体操 スキルアップスポーツクラブ			★（委託）アジリズム			

火曜日

曜日/レーン	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
プール ①②	フリースペース 9:00-14:45	PNFアクア 高橋（①）					★ジュニア 15:30~16:30	★ジュニア 16:30~17:30	★ジュニア 17:30~18:30				
プール ③④	貸しコース（③）	お散歩 中川	中上級水泳 田口	スロー水泳 中川	からだ整活 戸川								
プール ⑤⑥	初級水泳 小田	水中体操 小田／★ベビー アクア		★ベビー 植松	フロートマジック 中川	★キッズ 中川							
スタジオ		カーディオキックボクシング 9:45-10:45					★チアダンス	★チアダンス	★チアダンス	★チアダンス			

水曜日

曜日/レーン	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
プール ①②	フリースペース 9:00-13:45／エキスパート※メニュー（②）				フローストレッチ［定員：8名］	★ジュニア 14:00~15:00	★ジュニア 15:00~16:00	★ジュニア 16:00~17:00	★ジュニア 17:00~18:00				
プール ③④	中級水泳 中川	初級水泳 植松	上級水泳 田口		フリースペース-13:45（④）								
プール ⑤⑥	お散歩 田口／水中体操 田口	★ベビー 中川／田口		★ベビー 植松	★キッズ 植松								
スタジオ			簡単エアロ 秋山 11:00-12:00				★（委託）ジュニア体操 スキルアップスポーツクラブ						

木曜日

曜日/レーン	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
プール ①②	フリースペース 9:00-14:45		貸しコース（①）				★ジュニア 15:00~16:00	★ジュニア 16:00~17:00	★ジュニア 17:00~18:00		フリースペース 19:30-21:00（①）	エキスパート ※メニュー（②③）	
プール ③④	上級水泳 植松	初級水泳 小田		お散歩 奥原／楽しくスイミング 戸川	中上級水泳 鶴田							中上級水泳 戸川（④⑤）	
プール ⑤⑥	脚力改善 小田／中級水泳 小田	★ベビー アクア	アクアストレッチ&フローター	★ベビー 谷貝／マタニティ 鶴田		★キッズ 谷貝						初級水泳 尾崎（⑥）	
スタジオ		貸しスタジオ		マタニティ体操	リフレッシュヨガ 13:30-14:30		★（委託）ジュニア体操 スキルアップスポーツクラブ						

金曜日

曜日/レーン	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
プール ①②	フリースペース 9:00-14:45／貸しコース（②）				～詳細1～ 右下ご参照ください		★ジュニア 15:30~16:30	★ジュニア 16:30~17:30	★ジュニア 17:30~18:30		フリースペース 19:30-21:00（①）	フリースペース（②）	
プール ③④	中級水泳 戸川	初級水泳 田口	上級水泳 奥原	スロー水泳 戸川									
プール ⑤⑥	お散歩 飯田／水中体操 飯田	★ベビー 飯田／中川	フロートマジック 田口	★ベビー 中川		★キッズアドバンス 中川							
スタジオ	脂肪メラメラ 井筒 9:45-10:45				ボール&ボール 13:30-14:00	ルーシーダットン 14:00-15:00	リフレッシュ体操 15:00-15:50	★（委託）ゴールドスクール サッカーテクニック					

土曜日

曜日/レーン	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
プール ①②	フリースペース／筋トレ 中川	フリースペース 10:00-12:30（①）／上級水泳 尾崎（②③）		★キッズアドバンス 田口	★ジュニア 13:30~14:30	★ジュニア 14:30~15:30	★ジュニア 15:30~16:30				フリースペース（①）／ART／エキスパート ※メニュー（②～④）		
プール ③④	中級水泳 奥原（④⑤）		中上級水泳 鶴田										
プール ⑤⑥	お散歩 戸川／初級水泳 戸川（⑥）	★ベビー 中川／戸川		★ベビー 谷貝／★キッズ 尾崎	上級水泳（メニュー）	初中級水泳 鶴田					フリースペース（⑤）		
スタジオ	★（委託）ゴールドスクール	簡単エアロ 谷貝 10:30-11:30				リフレッシュヨガ 原澤 14:00-15:00							

日曜日

曜日/レーン	9:00am	10:00am	11:00am	12:00pm	1:00pm	2:00pm	3:00pm
プール ①②	★ジュニア 8:30~9:30	★ジュニア 9:30~10:30	★ジュニア 10:30~11:30	★ジュニア 11:30~12:30／★キッズ 尾崎	［奇数週］貸しコース／［偶数週］フローヨガプラス		
プール ③④		からだ整活 谷貝	中級水泳 谷貝	エキスパート／上級 ※メニュー	フリースペース 12:30-15:00		
プール ⑤⑥	★ベビー 谷貝／本間		フリースペース	★ベビー 谷貝			
スタジオ			ルーシーダットン 11:00-12:00				

※館内への入場は、営業開始20分前～、
　施設利用は定刻～、
　営業終了後の最終退館は定刻30分後　となります。

※以下の時間帯はプールの利用ができません。
［月曜日］14:45-20:00　［火曜日］14:45以降　［水曜日］13:45以降　［木曜日］14:45-19:30

～詳細1～
★金曜日　奇数週　13:15～14:15
　『フロートコア』　谷貝　※定員：8名
★金曜日　偶数週　13:15～13:45
　『バランスサーキット』　奥原　※定員：10名

□オプショナル／個別指導
オプショナルは成人を対象としたスキルアップを目的の有料レッスンです。
個別指導クラスはお子様を対象とした定員3名までの少人数クラスです。
月会費とは別途の参加費を申し受けます。

□泳法レッスン
エキスパート・上級水泳・中級水泳・初級水泳に分類され、スキルアップ（フォーム矯正）と体力維持を目的に行われるプログラムです。

□水中運動
お散歩・水中体操に分類され、顔を水に付けるのが苦手な方の体力維持を目的に、各種泳法レッスンなどのウォームミングアップやクールダウンにもご利用いただけます。

□PNF
症状改善のストレッチ＆トレーニング、腰の痛み、肩こり、関節の痛みなどの改善予防、スポーツ障害の改善予防、競技力の向上、筋肉と筋神経のバランス調整を目的に行うプログラムです。

□ART
ART練習会に参加なさる場合、「ART登録」（月額＋210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。
土曜日19:00～20:00に練習会を開催。

□備考
・★ 印 はこども対象レッスンです。
・成人利用時間帯の空白レーンは、基本的にはフリースペースとして利用できますが、予告無く有料レッスンや個別レッスンが行われることがありますのでご了承ください。

□成人会員の方へのご案内
・「特定日営業」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。

★練習距離と消費カロリー★

エキスパート	2000m‥500キロカロリー
上級水泳	1300m‥360キロカロリー
中級水泳	1000m‥300キロカロリー
初級水泳	800m‥200キロカロリー
お散歩・水中体操	180キロカロリー（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

日曜日13:30-14:30の貸しコースは、
毎月第1週・第3週に実施されます。

子供会員（保護者同伴）がご利用の場合のみ、
1レーンを親子専用レーンとさせていただきます。

★ 窓口営業時間 ★

月～金曜日	10:00-19:00
土曜日	10:00-18:00

2017/10/8　現在