

# アクラブレスンスケジュール

八王子店

AQLUB POOL/STUDIO LESSON SCHEDULE

2018/10~

9:00am 10:00am 11:00am 12:00pm 1:00pm 2:00pm 3:00pm 4:00pm 5:00pm 6:15pm 7:00pm 8:00pm 9:00pm 10:00pm

## 月曜 休館日

|     |     |                        |             |                    |                    |                  |                        |  |            |                        |                    |                   |
|-----|-----|------------------------|-------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------------|--|------------|------------------------|--------------------|-------------------|
| 火曜日 | プール | ※自由遊泳利用時間(10:00~15:00) |             |                    |                    |                  | ※自由遊泳利用時間(18:15~22:00) |  |            |                        |                    |                   |
|     | 2階  | 初級エアロ & ストレッチ<br>西端    | ピラティス<br>大島 | ZUMBAGOLD<br>AKIKO | 入門バレエ<br>シャンブルウエスト | ストレッチヨガ<br>橋達(千) | ★ジュニア体操                |  |            | ラテンダンス<br>フィットネス<br>石川 | 初級<br>エアロビクス<br>山口 | 水中<br>中上級水泳<br>平野 |
|     | 1階  | ボールヨガ50<br>小笹          | 青竹<br>小笹    | ダンベル<br>体操<br>臣守   | 健美操<br>田村          |                  |                        |  | ヨガ60<br>久保 |                        |                    |                   |

|     |     |                           |                   |                 |                             |            |                        |  |                       |                     |              |
|-----|-----|---------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------------|------------|------------------------|--|-----------------------|---------------------|--------------|
| 水曜日 | プール | ※自由遊泳利用時間日曜日(10:00~15:00) |                   |                 |                             |            | ※自由遊泳利用時間(18:15~22:00) |  |                       |                     |              |
|     | 2階  | ローインパクト & ストレッチ<br>木原     | ヨガ60<br>木原        | ポル・ド・ブラ<br>河野   | イベント ラテン<br>ダンスフィットネス<br>石川 | 健康体操<br>小林 | ★ジュニア水泳                |  |                       | アキュア<br>上里          | 初・中級水泳<br>小島 |
|     | 1階  | はじめて<br>TRX<br>上原         | 筋膜<br>ストレッチ<br>上原 | チェアエクササイズ<br>清水 |                             |            |                        |  | ローインパクト & ストレッチ<br>友添 | キック<br>ボクササイズ<br>上里 |              |

|     |     |                        |                |              |              |             |                        |            |             |                  |  |              |
|-----|-----|------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|------------------------|------------|-------------|------------------|--|--------------|
| 木曜日 | プール | ※自由遊泳利用時間(10:00~15:00) |                |              |              |             | ※自由遊泳利用時間(18:15~22:00) |            |             |                  |  |              |
|     | 2階  | お散歩<br>中島              | 水中<br>中島       | 入門<br>関川     | ★ベビー45<br>中島 | マタニティ<br>中島 | フロート<br>橋達             | 中級水泳<br>岩崎 | ★ジュニア水泳     |                  |  | ART練習会<br>飯塚 |
|     | 1階  | ピラティス<br>西野            | ルーシーダットン<br>橋達 | 初級ステップ<br>斉藤 | フラダンス<br>宇田川 | ★ジュニア体操     |                        |            | ピラティス<br>大島 | バレエ<br>シャンブルウエスト |  |              |

|     |     |                        |                      |                       |                    |                          |                        |                     |         |         |                    |                       |
|-----|-----|------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|------------------------|---------------------|---------|---------|--------------------|-----------------------|
| 金曜日 | プール | ※自由遊泳利用時間(10:00~15:00) |                      |                       |                    |                          | ※自由遊泳利用時間(18:15~22:00) |                     |         |         |                    |                       |
|     | 2階  | はじめて4泳法<br>平野          | FM<br>平野             | 中級水泳<br>中村            | お散歩<br>中島          | 水中<br>中島                 | 入門水泳45<br>中村           | ★イベント<br>レッスン<br>中島 | ★ジュニア水泳 |         |                    | ★ナイトジュニア<br>種目別<br>岩崎 |
|     | 1階  | ヨガ50<br>南雲             | ローインパクト & シェイプ<br>中島 | イベント<br>ボディシェイプ<br>河野 | バランス<br>ディスク<br>鈴木 | 入門<br>バランス<br>ディスク<br>中島 | ★ジュニア体操                |                     |         | ★HIPHOP | オリジナル<br>エアロ<br>南雲 |                       |

|     |     |                        |                    |               |             |                   |                        |          |         |        |            |  |
|-----|-----|------------------------|--------------------|---------------|-------------|-------------------|------------------------|----------|---------|--------|------------|--|
| 土曜日 | プール | ※自由遊泳利用時間(10:30~15:00) |                    |               |             |                   | ※自由遊泳利用時間(18:15~22:00) |          |         |        |            |  |
|     | 2階  | ★ジュニア                  | ★ベビー<br>★キッズ       | 初級水泳プラス<br>南雲 | アキュア<br>南雲  | 中上級水泳<br>小島       | BS<br>平野               | FN<br>平野 | ★ジュニア水泳 |        |            |  |
|     | 1階  | ZUMBA<br>八十川           | ウェーブ<br>バンド<br>八十川 | ピラティス<br>斉藤   | ボディケア<br>渋谷 | ボディケア<br>上級<br>渋谷 | ★ジュニア体操                |          |         | ★テコンドー | ヨガ60<br>田所 |  |

|     |     |                        |              |               |                       |  |  |  |  |  |  |
|-----|-----|------------------------|--------------|---------------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|
| 日曜日 | プール | ※自由遊泳利用時間(11:00~18:00) |              |               |                       |  |  |  |  |  |  |
|     | 2階  | ★ジュニア<br>★キッズ          | ★ベビー<br>★キッズ | はじめて4泳法<br>中村 |                       |  |  |  |  |  |  |
|     | 1階  | ヨガ60<br>石島             | 初級エアロ<br>中島美 | モダンジャズ<br>北島  | 筋膜ストレッチ<br>+お昼寝<br>宮内 |  |  |  |  |  |  |

★イベントレッスン(10月~12月限定)  
14:15~14:35 ストレッチ & フローター  
14:35~15:00 スイム & フローター

□オプション/個別指導  
オプション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。

□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。※毎月第3週目はお休みとさせていただきます。

□備考  
★印は子ども対象レッスンです。  
OP=「オプション(OP)」の略称です。

□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あります。長期にわたりご利用されていない場合には事前に電話にてご確認ください。

□FM…フロートマジック  
□FN…フロートヌードル  
□BS…バランスサーキット

### プールレッスン運動カテゴリー

水泳レッスン (水色) 水中運動 (緑色) アキュア (青色)

入門  
・初めての方やまだ水に慣れていない方の為のクラス  
初級  
・クロール・背泳ぎを中心としたクラス(800~1000M)  
中級  
・平泳ぎ・バタフライを中心としたクラス(800~1200M)  
上級  
・4種目を中心に『速く楽に』泳げるようになる為のクラス(1200~1400M)

### スタジオレッスン運動カテゴリー

有酸素系  
★ チェアエクササイズ  
★★ 初級エアロ 初級ステップ  
★★★ ローインパクト オリジナルエアロ  
★★★★ キックボクササイズ

ダンス系  
★ フラダンス 入門バレエ モダンジャズ ZUMBAGOLD  
★★ バレエ  
★★★ ZUMBA ラテンダンスフィットネス

ストレッチ系  
★ リフレッシュ 青竹 ヨガ系 健康体操 お昼寝ヨガ 健美操  
ボディケア おはようストレッチ ルーシーダットン  
気功 筋膜ストレッチ 経絡リンパヨガ ムエ体操

筋肉コンディショニング系  
★ ピラティス ポル・ド・ブラ ダンベル体操 入門バランスディスク  
ボディシェイプ  
はじめてTRX レベルアップTRX 元気に歩こうTRX  
★★ バランスマッスル バランスディスク

筋肉コンディショニング & 有酸素運動  
★ メンズ体操 入門バレエ  
★★ バレエ