

アクラブ レッスンスケジュール

堀之内店

AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE 2018 / 04 ~

曜日/レ-	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	①	自由遊泳/9:30-15:00 1レ-ン:水中運動 2レ-ン:水泳																
		②																	
		③	中級水泳 / 齊藤(菅)	初級水泳 / 奥浜	上級水泳 / 近藤	イベント	イベント	中級水泳 / 大勝			★ジュニアAB 15:30~16:30	★ジュニアC 16:30~17:30	★ジュニアD 17:30~18:30	自由遊泳 18:30-21:00	自由遊泳				
		④																	
		⑤	水泳入門 奥浜	★ベビー 近藤	アクアミット 南雲	水中体操 南雲			お散歩 大勝			★キッズ 南雲	★選手		★選手				
		⑥																	
	スタジオ	◎ソフトヨガ / 南雲 9:50-10:50				◎アルファベクス 12:10-13:10		ストレッチ 13:20-13:50			★ジュニアパレエA 16:30~17:30	★ジュニアパレエB 17:30~18:30	★ジュニアパレエC 18:30~19:45						
火曜日	プール	①	自由遊泳/9:30-15:00 1レ-ン:水中運動 2レ-ン:水泳																
		②																	
		③	初級水泳 / 南雲	中級水泳 / 奥浜	バランスサーキット 奥浜	フロートマジック 高橋	水泳入門 高橋	中級水泳 / 大熊			★ジュニアAB 15:30~16:30	★ジュニアC 16:30~17:30	★ジュニアD 17:30~18:30	自由遊泳 18:30-20:00					
		④																	
		⑤	水中体操 奥浜	アクアミット 奥浜	★ベビー 南雲	バタフライ入門 南雲	平泳ぎ入門 南雲	マタニティ / 大熊	お散歩 高橋	水中体操 高橋	イベント	イベント	★キッズ 北畑	★選手					
		⑥																	
	スタジオ													★ジュニアパレエE 18:30~20:15					
水曜日	プール	①	自由遊泳/9:30-15:00 1レ-ン:水中運動 2レ-ン:水泳																
		②																	
		③	中級水泳 / 古竹	イベント	イベント	イベント	エキスパート / 奥浜	イベント	イベント			★ジュニアAB 15:30~16:30	★ジュニアC 16:30~17:30	★ジュニアD 17:30~18:30	自由遊泳 18:30-21:00	自由遊泳			
		④																	
		⑤	水中体操 南雲	お散歩 南雲	★ベビー 南雲	アクアビクス 南雲	リラククス	お散歩 高橋	アクアミット 高橋	中級水泳 / 高橋	水中体操 高橋			★キッズ 大熊	★選手				
		⑥																	
	スタジオ	◎アロマリラククス 12:10-13:10								★キッズダンスA 15:30~16:30	★キッズダンスB 16:30~17:30	★キッズダンスC 17:30~18:30	★キッズダンスD 18:30~19:30						
木曜日	プール	①	自由遊泳/9:30-15:00 1レ-ン:水中運動 2レ-ン:水泳																
		②																	
		③	初級水泳 / 古竹	イベント	バタフライ入門 古竹	平泳ぎ キック矯正 古竹	フロート マジック 大勝	イベント	中級水泳 / 北畑			★ジュニアAB 15:30~16:30	★ジュニアC 16:30~17:30	★ジュニアD 17:30~18:30	自由遊泳 18:30-20:00				
		④																	
		⑤	アクアミット 齋藤(菅)	水中体操 齋藤(菅)	★ベビー 齊藤(菅)	イベント	イベント			水中体操 北畑			★育成	★A級選抜					
		⑥																	
	スタジオ	◎フラダンス/宇田川 11:40-12:40																	
金曜日	プール	①	自由遊泳/9:30-15:00 1レ-ン:水中運動 2レ-ン:水泳																
		②																	
		③	中級水泳 / 大竹	イベント	上級水泳 / 大勝	初級水泳 / 古竹	中級水泳 / 高橋			★ジュニアAB 15:30~16:30	★ジュニアC 16:30~17:30	★ジュニアD 17:30~18:30	自由遊泳 18:30-21:00	自由遊泳					
		④																	
		⑤	お散歩 齊藤(菅)	水泳入門 齊藤(菅)	★ベビー 齊藤(菅)	アクアミット 古竹	水中体操 古竹	フロートヨガ 大熊	バランスサー キット 大熊	お散歩 大熊	水中筋トレ 高橋			★キッズアドバンス 近藤	★選手				
		⑥																	
	スタジオ	◎ジャズダンス/浅見 11:40-12:40		ストレッチ/浅見 12:50-13:20															
土曜日	プール	①																	
		②	★ジュニアB 9:00~10:00	★ベビー 北畑	アクアビクス/西岡	★キッズ 近藤			★ジュニアB 13:30~14:30	★ジュニアB 14:30~15:30	自由遊泳 16:30-19:00								
		③																	
		④	中級水泳 / 奥浜	初級水泳 / 齊藤(い)	マタニティ / 北畑							★選手							
		⑤	★キッズ 齊藤(菅)	自由遊泳 11:00-13:30 11:00-13:30										★育成	★選手				
		⑥																	
	スタジオ																		
日曜日	プール	①																	
		②	★ジュニアB 9:00~10:00			初級水泳 / 大竹	自由遊泳 ※13:00-16:00												
		③																	
		④	★ジュニアBC 10:00~11:00	★ジュニアBC 11:00~12:00	エキスパート・ART / 奥浜														
		⑤	★キッズ 古竹											★ベビー 北畑	★キッズ 北畑	イベント			
		⑥																	
	スタジオ																		

□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…アクラプ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。

□備考
★印 は子ども対象レッスンです。

□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。

[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。

アルファベクス
ゆったりとした音楽に合わせて、腹式呼吸をしながらバンドを使って筋力UP↑
ジャズダンス
初めての方～慣れた方まで参加できる基本動作クラスです。
ヨガ
ヨガのポーズをゆっくりと進めます。全身のリラクゼーションを味わえます。
アロマリラククス
アロマテラピーを取り入れて心身をリラックスさせるクラス

★受付時間(成人)★
月・水・金曜日 9:30-21:00
火・木曜日 9:30-20:00
土曜日 9:00-19:00
日曜日

※館内への入場は、営業開始15分前～、施設利用は定刻～となります。
成人会員の方は月～金曜日 15:00-18:30 / 土曜日13:30-16:30の時間帯はプールの利用ができません。