

アクラブ レッスンスケジュール

堀之内店

AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

2018 / 10 ~

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								
月曜日	プール	①	自由遊泳/9:30-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳						★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							
		②										★ジュニアD 17:30~18:30		自由遊泳							
		③	中級水泳 / 齊藤(誉)		初級水泳 / 奥浜		上級水泳 / 近藤					イベント		初級水泳 / 大勝		自由遊泳					
		④					イベント					イベント		中級水泳 / 大勝		自由遊泳					
		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		★選手			
		⑥												★キッズ 南雲				★選手			
	スタジオ	◎ソフトヨガ / 南雲 9:50-10:50			◎アルファビクス 大熊 12:10-13:10			ストレッチ 大熊 13:20-13:50		★ジュニア バレエA 16:30~17:30		★ジュニア バレエB 17:30~18:30		★ジュニア バレエC 18:30~19:45							
火曜日	プール	①	自由遊泳/9:30-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳						★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									
		②										★ジュニアC 16:30~17:30		★ジュニアD 17:30~18:30		自由遊泳					
		③	初級水泳 / 南雲		中級水泳 / 奥浜		バランス サーキット 奥浜					イベント		フロート マシク 高橋		中級水泳 / 大熊		自由遊泳			
		④										イベント		イベント		中級水泳 / 大熊		自由遊泳			
		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		水泳入門 高橋		お散歩 高橋	
		⑥														水中体操 高橋		イベント		★キッズ 北畑	
	スタジオ																				
水曜日	プール	①	自由遊泳/9:30-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳						★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							
		②										★ジュニアC 16:30~17:30		★ジュニアD 17:30~18:30		自由遊泳					
		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			
		④														イベント		イベント			
		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		初級水泳 / 高橋	
		⑥														水中体操 高橋		イベント		★キッズ 大熊	
	スタジオ				◎アロマリラククス 橋達 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レーン:水中運動 2レーン:水泳						★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									
		②										★ジュニアC 16:30~17:30		★ジュニアD 17:30~18:30		自由遊泳					
		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 マシク 大勝		イベント		中級水泳 / 北畑			
		④														イベント		イベント			
		⑤	アクアミット 斎藤(誉)		水中体操 斎藤(誉)		★ベビー 齊藤(誉)					イベント		イベント				水中体操 北畑			
		⑥														イベント		イベント			
	スタジオ				◎フラダンス/宇田川 11:40-12:40											★ジュニア バレエE 18:30~20:15					
金曜日	プール	①	自由遊泳/9:30-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳						★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							
		②										★ジュニアC 16:30~17:30		★ジュニアD 17:30~18:30		中上級水泳 / 近藤					
		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				自由遊泳			
		④														中級水泳 / 高橋		自由遊泳			
		⑤	お散歩 齊藤(誉)		水泳入門 齊藤(誉)		★ベビー 齊藤(誉)					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	
		⑥														水中筋トレ 高橋		★キッズアドバンス 近藤		★A級選抜	
	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								★ジュニア バレエD 18:30~19:30		★ジュニア バレエE 19:30~20:45			
土曜日	プール	①	★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 齊藤(誉)		★ジュニアC 15:30~16:30		自由遊泳 16:30-19:00								
		②									★ジュニアC 15:30~16:30		自由遊泳 16:30-19:00								
		③			中級水泳 / 奥浜		初級水泳 / 齊藤(い)		マタニティ / 北畑		★ジュニアB 13:30~14:30		★ジュニアB 14:30~15:30		自由遊泳						
		④									★ジュニアB 13:30~14:30		★ジュニアB 14:30~15:30		自由遊泳						
		⑤	★キッズ 近藤										★ジュニアB 13:30~14:30		★ジュニアB 14:30~15:30		★選手				
		⑥											★ジュニアB 13:30~14:30		★ジュニアB 14:30~15:30		★選手				
	スタジオ																				
日曜日	プール	①	★ジュニアB 9:00~10:00		★ジュニアBC 10:00~11:00		★ジュニアBC 11:00~12:00		初級水泳 / 大竹		自由遊泳 ※13:00-16:00										
		②									自由遊泳 ※13:00-16:00										
		③							エキスパート・ART / 奥浜		自由遊泳 ※13:00-16:00										
		④									自由遊泳 ※13:00-16:00										
		⑤	★キッズ 古竹						★ベビー 北畑		★キッズ 北畑		自由遊泳 ※13:00-16:00								
		⑥											自由遊泳 ※13:00-16:00								
	スタジオ	※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。																			

□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。

□備考
★印はこ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。
・レッスンスケジュールは月単位で変更する

[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。

アルファビクス
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 9:00-16:00