

# アクラブ レッスンスケジュール

# 堀之内店

# AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

# 2019 / 04 ~

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												初中級水泳 / 峯岸	
		③	中級水泳 / 斉藤(誉)		初級水泳 / 高橋		上級水泳 / 近藤		エキスパート / 大勝						
		④													
		⑤	お散歩 高橋		★ベビー 斉藤(誉)		アクアミット 南雲		水中体操 南雲			★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					◎アルファービクス 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													
		③	初級水泳 / 南雲		中級水泳 / 奥浜		バランス サーキット 高橋		お散歩 高橋		フット マジック 高橋				
		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		水泳入門45 高橋
		⑥													
	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													
		③	中級水泳 / 古竹						エキスパート / 奥浜						
		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		アクアミット 高橋		水中筋トレ 高橋
		⑥													初級水泳 / 高橋
	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													
		③	初級水泳 / 斉藤(誉)		イベント		バタフライ入門 古竹		平泳ぎ キック矯正 古竹		フット マジック 斉藤(誉)		中級水泳 / 北畑		
		④													
		⑤			★ベビー 高野		アクアミット 齋藤(誉)		水中体操 斉藤(誉)						
		⑥													
	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													
		③	中級水泳 / 大竹		イベント		上級水泳 / 大勝		初級水泳 / 古竹						
		④													
		⑤	お散歩 斉藤(誉)		水泳入門 斉藤(誉)		★ベビー 斉藤(誉)		アクアミット 古竹		水中体操 古竹		フットヨガ 大熊		バランスサー キット 大熊
		⑥													ストレッチ 大熊
	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 斉藤(誉)				自由遊泳 16:30-19:00		
		②													
		③			中級水泳 / 峯岸		初級水泳 / 斉藤(い)		マタニティ / 北畑						
		④													
		⑤	★キッズ 近藤												
		⑥													
	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		初中級水泳 / 大竹		自由遊泳 ※13:00-16:00				
		②							エキスパート・ART / 奥浜						
		③													
		④													
		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…アクラブレージ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場合があります。長期にわたりご利用されて

[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**  
初めての方へ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

※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。