

# アクラブ 成人レッスンスケジュール

2018.04 ~

稲城店

AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

曜日/レ-ン	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
月曜日	①		自由遊泳 9:30-13:50 1コース=歩行 2コース=スイム								★ジュニア 17:30-18:30	フリースペース 18:30-20:00		
	②		水中体操 黒川	お散歩 黒川	上級水泳/金井 11:15-12:15	PNFアクア12:15~	PNFアクアアクティブ (有料)		★ジュニア 15:30-16:30	★ジュニア 16:30-17:30			※1 ART/高谷	
スタジオ		ボディメイク 井出 9:50-10:20	ゲイミックスストレッチ 10:30-11:00	健美操/井上 11:10-12:10	癒しのヨガ/木原 12:25-13:25									
火曜日	①	トライアスロンの為のスイムクリニック 山倉 6:00-7:30	自由遊泳 9:30-12:00 1コース=歩行 2コース=スイム		保育園	9:30-12:00 2コース=スイム	フロートヨガ/YUKARI		★ジュニア 15:30-16:30		★ジュニア 17:30-18:30			
	②		お散歩 斉藤	初級水泳/斉藤 10:30-11:30	(初)バタフライ 斉藤	自由遊泳 12:00-13:50			★ジュニア 16:30-17:30		★ジュニア (選抜)			
③	★ベビー			水中筋トレ 井上	中級水泳/井上 11:30-12:30	腰痛改善 井上	イベント	イベント					初中級水泳/松尾	
④			ストレッチヨガ 9:30-10:20	やさしいジャズダンス/一海 10:30-11:20	パワーヨガ/田中 11:30-12:30	リズムダンス 12:40-13:30								
⑤														
⑥														
スタジオ														
水曜日	①	トライアスロンの為のスイムクリニック 山倉 6:00-7:30	自由遊泳 9:30-12:00 1コース=歩行 2コース=スイム				自由遊泳 12:00-13:50		★ジュニア 14:30-15:30		★ジュニア (選抜) 17:30-18:30	フリースペース 18:30-21:00		
	②		水中体操 金井	お散歩 金井	中級水泳/斎藤 11:00-12:00	平泳ぎ 斉藤			★ジュニア 15:30-16:30	★ジュニア 16:30-17:30			上級水泳 エキスパート/坂田	
③	★ベビー			クロール 松浦	ストレッチ・フーター 金井	B・サーキット 金井	(初)バタフライ 斉藤	イベント	イベント					
④														
⑤														
⑥														
スタジオ			おはよう体操/橋達 10:10-11:00	コアトレ 井出 11:10-11:40	ZUMBA(G)/秋山 11:50-12:40					★キッズダンス 17:30-18:30	★キッズダンス 18:30-19:30			
木曜日	①	トライアスロンの為のスイムクリニック 山倉 6:00-7:30	自由遊泳 9:30-12:00 1コース=歩行 2コース=スイム				フロートヨガ/YUKARI 12:15-13:00	幼稚園		★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	
	②		水中体操 黒川	お散歩 黒川	上級水泳/斉藤 11:00-12:00	自由遊泳 12:00-13:50							※4 トライアスロンの為の スイムクリニック	
③	★ベビー		★キッズ	アクアミット 小松崎	ジ・キング 小松崎	イベント	PNFアクアアクティブ (有料)				★ジュニア (選抜)			
④														
⑤														
⑥														
スタジオ			アイスレ-ション 10:40-11:10	青竹/田中 11:15-12:05	太極拳/村田 12:15-13:15					★キッズダンス 17:30-18:30	★キッズダンス 18:30-19:30			
金曜日	①	トライアスロンの為のスイムクリニック 山倉 6:00-7:30	自由遊泳 9:30-12:00 1コース=歩行 2コース=スイム				フロートコア 坂田13:00		★ジュニア 15:30-16:30		★ジュニア 16:30-17:30	★ジュニア 17:30-18:30	★ジュニア (選手)	
	②		お散歩 吉川	水中体操 吉川	中級水泳/松浦 11:00-12:00	フィン&スノーケリング 大矢	自由遊泳 12:00-13:50						※2 競技者用	
③	★ベビー			初級水泳/宮崎 11:00-12:00	水中フランスB・サーキット 宮崎	高谷	イベント	イベント					★ナイトジュニア	
④														
⑤														
⑥														
スタジオ		コアピラティス 9:40-10:20	ボディシェイプ 10:30-11:20	パワーヨガ/田中 11:30-12:30							★キッズダンス 17:30-18:30			
土曜日	①	トライアスロンの為のスイムクリニック 山倉 6:00-7:30	★ジュニア 9:00-10:00	★ジュニア 10:00-11:00	自由遊泳 11:00-13:50 1コース=歩行 2コース=スイム						フリースペース 17:00-19:00	※2 競技者用	※4 トライアスロンの為の スイムクリニック	
	②				上級水泳/坂田 11:30-12:30	(初)バタフライ 吉川	中級水泳/吉川 13:00-14:00	★ジュニア 14:00-15:00	★ジュニア 15:00-16:00	★ジュニア (選手)				
③	★キッズ		★ベビー	★キッズ	初心者水泳/布施 11:10-12:00	マタニティ	★キッズアドバンス							
④														
⑤														
⑥														
スタジオ		ゆがみ矯正 田中 9:30-10:00	パワーヨガ/田中 10:05-11:05								※5 総合武道 17:00-18:00	※5 空手 19:00-20:00		
日曜日	①	★ジュニア 8:30-9:30	★キッズ	★ベビー	★キッズ	自由遊泳 12:00-16:00 1コース=歩行 2コース=スイム								
	②					中級水泳/金井 12:00-13:00	★ジュニア (選抜) 12:00-13:00	暫定で自由遊泳コース (イベント開催あり)	※2 競技者用 15:00~16:00					
③														
④														
⑤														
⑥														
スタジオ				リフレッシュヨガ 10:50-11:40										

□ 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とした有料レッスンです。  
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。  
★印はジュニアまたは特殊レッスンです

□ 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-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。

□ 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。

- 『ご注意』
- ※1 ART会員専用コース
  - ※2 競技者用のレーンは、パドルの使用ができます
  - ※3 トライアスロン会員の専用コースです
  - ※4 提携教室のため、別途料金を申し受けます

[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キロ歩  
上級水泳 1400m・360キロ歩  
中級水泳 1200m・300キロ歩  
初級水泳 1000m・200キロ歩  
お散歩・水中体操 180キロ歩 (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。  
☆上記以外の水泳クラスは

★ 営業時間 ★  
月~金曜日 9:30-21:00  
土曜日 9:00-20:00  
日曜日 8:30-16:00

※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。 ※月・水曜日 13:50-18:30 / 火・金曜日 13:50-21:00 木曜日 13:50-18:30および