

# アクラブ レッスンスケジュール表 三鷹店

## AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

### 2009.01~

曜日/レノ		9:45am	#####	11:00am	12:00am	1:00pm	2:00pm	3:00pm	4:00pm	5:00pm	6:00pm	7:00pm	8:00am	9:00pm	9:45am			
月曜日	プール	①																
		②																
		③																
		④																
火曜日	プール	①		牟礼幼稚園	エンジョイスイム /60	アクアピクス /林45		マタニティ /加茂60	ジュニア水泳 A・B	ジュニア水泳 C・HJ	ジュニア水泳 D・HJ	選手選抜		成人水泳/60				
		②										選手育成		成人メニュー/60				
		③																
		④																
水曜日	プール	①		アクアピクス /小原45	ベビー /30	リフレッシュスイム /60		お散歩 /45	キッズ /45	ジュニア水泳 A・B	ジュニア水泳 C・HJ	ジュニア水泳 D・HJ	選手選抜	成人個別	成人個別			
		②																
		③																
		④																
木曜日	プール	①		春清幼稚園	エンジョイスイム /60	アクアピクス 45	ベビー /30	キッズ /45	ジュニア水泳 A・B	ジュニア水泳 C・HJ	ジュニア水泳 D・HJ	選手選抜	成人個別	成人水泳/60				
		②																
		③													成人メニュー/60			
		④																
金曜日	プール	①		春清幼稚園	エンジョイスイム /60		アクアピクス /茂木45	ベビー /30	ジュニア水泳 A・B	ジュニア水泳 C・HJ	ジュニア水泳 D・HJ	選手選抜						
		②																
		③																
		④																
土曜日	プール	①		アクアピクス 45	お散歩 /45	ベビー /30	キッズ /45	マタニティ /加茂60	ベビー /30	ジュニア水泳 A・B・C・D	ジュニア水泳 A・B・C・D・HJ	ジュニア水泳 B・C・D・HJ	Jr個別A	Jr個別A	Jr個別A	Jr個別A	Jr個別A	成人水泳/60
		②											選手選抜					成人メニュー・ART/60
		③											選手育成					
		④																
日曜日	プール	①		Jr個別A														
		②																
		③																
		④																

○ レッスン消費カロリー一覧 ○

※ 日常の健康生活にお役立てください。

- ・上級水泳 :360kcal (60分)
- ・中級水泳 :300kcal (60分)
- ・初級水泳 :200kcal (60分)
- ・初級水泳 :100kcal (30分)
- ・エキスパート:500kcal (60分)
- ・ターゲット練習:300kcal (60分)
- ・水中体操/お散歩/フロータ散歩・体操  
脚力改善/リズム体操 :90kcal (30分)

※ プールレッスンの代表的なプログラムを対象に消費カロリーを算出しました。一部のレッスンプログラムは対象外です。ご了承ください。

※ 表示の消費カロリーは、体重50kgの女性を基準に算出しています。

※ 性別、年齢、体重等により個人差はありますので、あくまで目安として捉えてください。