

# アクラブ 成人レッスンスケジュール

## 調布店

### AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE 2020.06 ~

曜日	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 成人レッスンはございません。							★ジュニア水泳 A・B	★ジュニア水泳 C	★ジュニア水泳 D A級選抜				
	スキルアップ 体操教室							スキルアップ 体操教室	スキルアップ 体操教室	スキルアップ 体操教室				
火曜日				お散歩 玄地/30 水中体操 玄地/30 初級 森岡/60 ★ベビー 岡野/45	自由遊泳 (12:00~13:00)	フロートヨガ 鈴木(賢)/30 レッスン会員フリーコース	中級 和田/60 中上級 金子/60		★キッズ 鈴木(賢)/45 ★ジュニア水泳 AB	★ジュニア水泳 C	★ジュニア水泳 D			
水曜日			お散歩 鈴木(賢)/30 水中体操 鈴木(賢)/30 上級 大勝/60 中級 鈴木(未)/60	自由遊泳 (12:00~13:00)	アクアセラピー 樋口/30 ★ベビー 樋口/45	初中級 上原/60 エキスパート 三浦/60 レッスン会員フリーコース		★キッズ 樋口/45 ★ジュニア水泳 AB	★ジュニア水泳 C	★ジュニア水泳 D A級選抜				
木曜日			オプションレッスン ★ベビー 川辺/45	自由遊泳 (12:00~13:00)	バランスサーキット 上原/30 レッスン会員フリーコース	初級 和田/60 中上級 鈴木(未)/60		★キッズ 鈴木(淑)/45 ★ジュニア水泳 AB	★ジュニア水泳 C	★ジュニア水泳 D A級選抜	成人シンクロ	初・中級 鈴木(賢)/30 レッスン会員フリーコース	レッスン会員フリーコース 上級/ART練習会 鈴木(賢)/30	
	スキルアップ 体操教室							スキルアップ 体操教室	スキルアップ 体操教室	スキルアップ 体操教室				
金曜日		お散歩 玄地/30 オプションレッスン/60 日本泳法 森岡/30	浮きうき 森岡/30 アクアアクス 玄地/30	アクアフローター 奥浜/30 初級 金子/60 上級 鈴木(淑)/60	フロートマジック 奥浜/30 初級入門 奥浜/30 レッスン会員フリーコース	中級 大勝/60 ART練習会 ※ART登録者限定 樋口/60		★キッズ 樋口/45 ★ジュニア水泳 AB	★ジュニア水泳 C	★ジュニア水泳 D				
土曜日		★キッズ 鈴木(未) 大勝/45	水中体操 鈴木(賢)/30 お散歩 鈴木(賢)/30 中級 奥浜/60 ★ベビー 鈴木(未)/60	初級 鈴木(賢)/60 上級・エキスパート 金子/60	自由遊泳 (12:00~13:15)	★ジュニア水泳 AB	★ジュニア水泳 C	★ジュニア水泳 D	★ジュニア水泳 D A級選抜					
	スキルアップ 体操教室							スキルアップ 体操教室	スキルアップ 体操教室	スキルアップ 体操教室				
日曜日	★ジュニア水泳 AB	★ジュニア水泳 AB	★ジュニア水泳 C	★ジュニア水泳 C	★ジュニア水泳 C ★キッズ 鈴木(淑) 川辺/45	初級 鈴木(賢)/60 中上級 奥浜/60	★ベビー 鈴木(淑)/60 レッスン会員フリーコース 貸しコース	自由遊泳 (14:45~17:00)						

□オプション/個別指導  
オプションは成人の方。個別指導クラスはお子様を対象とした有料レッスンです。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+220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。

□スキルアップ体操教室  
若竹幼稚園のホールをお借りして開講しています。詳細につきましては、窓口へお問い合わせください。

□レッスン会員フリーコース  
成人レッスン会員の方が自由に利用できるコースです。(歩行、泳ぎ各1レーンずつ)  
※レッスン会員フリーコースだけのご利用につきましても1回のご利用回数になります。

★印 は子ども・親子対象レッスンです。

□ご注意  
※1 「自由遊泳」の時間帯は、「自由遊泳会員」にご登録いただいた方のみ、ご利用いただけます。  
※2 施設内ご入場の際には、会員カードの提示をお願い致します。

□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ございますので、予めご了承ください。また、長期にわたりご利用されていない場合には、事前に電話にてお問合せください。

[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。

★営業時間★  
月曜日 12:00-18:00  
火曜日 水曜日 11:00-18:00  
木曜日 11:00-20:30  
金曜日 11:00-18:00  
土曜日 9:15-17:30  
日曜日