

アクラブ 成人レッスンスケジュール

調布店

AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE 2021.01.11 ~

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
火曜日	プール			お散歩 玄地/30 水中体操 玄地/30 初級 森岡/60 ★ベビー/岡野	自由遊泳 (12:00~13:00) アイチ 樋口/45 アクアピクス 樋口/30	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 上級 金子/60						
	プール			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) ★ベビー/樋口	アクア セラピー 樋口/30 エキスパート 三浦/60 レッスン会員 フリーコース	初中級 上原/60						
水曜日	プール			オプションレッスン ★ベビー/川辺	自由遊泳 (12:00~13:00) アクア セラピー 樋口/30 アクアピクス 樋口/30	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			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	上級 /ART練習会 鈴木(賢)/30	
	プール			お散歩 玄地/30 オプショナルレッスン/60 日本泳法 森岡/30	浮きうき 森岡/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						
木曜日	プール	★キッズ/未空 ★キッズアドバンス/ 大勝	水中体操 鈴木(賢)/30 お散歩 鈴木(賢)/30 初級 鈴木(賢)/60 中級 奥浜/60 ★ベビー/未空		自由遊泳 (12:00~13:15) 上級・エキスパート 金子/60								
	プール			初級 鈴木(賢)/60 中上級 奥浜/60	★ベビー/淑子 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)							
金曜日	プール												
	プール												
土曜日	プール												
	プール												
日曜日	プール												
	プール												

夜間の利用を専らとしているお客様については...
 ①会員登録の種類に関わらず、期間中、全ての曜日、時間で受講/利用いただくことができます。
 ②お支払いいただいた1月分会費を2月分会費に充当いたします(2月分を引き落としいたしません)。の何れかでご対応させていただきます。
 ③ご希望の方は特段のお届けは不要です。
 ④ご希望の方は、恐縮ですがメール(chofu@aqclub.com 宛会員番号・氏名)、若しくはアクラブ窓口までお届けください。

2021年1月11日より20時までの時短営業と致します。それに伴い木曜日、夜レッスンを30分繰り上げての実施となります。趣旨をご理解頂き、レッスン後は速やかに更衣を済ませ、ご退館頂きますようお願いいたします。

[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 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 15:15-18:00 火/水/金曜日 11:00-18:00 木曜日 11:00-20:00 土曜日 9:15-17:30 日曜日 8:30-17:00