

# 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)	フロートヨガ 鈴木(賢)/30 アカアピクス 樋口/30	中級 米山/60 上級 三浦/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 岩崎/60	自由遊泳 (12:00~13:00)	アクア セラピー 樋口/30	初中級 上原/60 エキスパート 三浦/60						
水曜日	プール		お散歩 玄地/30	上級 鈴木(淑)/60 ★ベビー/川辺	自由遊泳 (12:00~13:00)	バランスサー キット 上原/30 アクア セラピー 樋口/30	初級 和田/60 中級 鈴木(未)/60			成人シンクロ	レッスン会 員 フリーコース		
	プール		お散歩 玄地/30 浮きうき 森岡/30	オプショナルレッスン/60 日本泳法 森岡/30	アクア フローター 奥浜/30 初級 鈴木(淑)/60 上級 金子/60	フロート マジック 奥浜/30 初級入門 奥浜/30	中級 大勝/60 ART練習会 ※ART登録者限定 樋口/60				初・中級 鈴木(賢) フリーコース	上級 /ART練習会 鈴木(賢)/30	
木曜日	プール	★キッズ/鈴木 (未) ★キッズアドバンス	水中体操 米山/30 お散歩 米山/30	初級 岩崎/60 中級 和田/60 ★ベビー/鈴木(未)	上級・エキスパート 金子/60	自由遊泳 (12:00~13:15)							
	プール			★キッズ /鈴木(淑)	初級 鈴木(賢)/60 中上級 奥浜/60	★ベビー/鈴木(淑)	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会員登録の種別に関わらず、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会費を3ヶ月分会費に充当いたします(3ヶ月分を引落としいたしません。)の何れかで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@aqlub.com宛に会員番号・氏名)若しくはアクラブ窓口までお届けください。

2021年3月7日まで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]
<b>★練習距離と消費カロリー★</b>
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。
<b>★営業時間★</b>
月曜日 15:15-18:00 火/水/金曜日 11:00-18:00 木曜日 11:00-20:30 土曜日 9:15-17:30 日曜日 8:30-17:00