

アクラブ 成人レッスンスケジュール

調布店

AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

2021.03.22~28

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 ★ベビー/岡野	水中体操 玄地/30 初級 森岡/60	自由遊泳 (12:00~13:00) アイチ 樋口/45	フロートヨガ 鈴木(賢)/30 レッスン会員 フリーコース	中級 米山/60 上級 三浦/60						
水曜日	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) ★ベビー/樋口	アクア セラピー 樋口/30 エキスパート 三浦/60	初中級 上原/60 レッスン会員 フリーコース						
木曜日	プール		上級 鈴木(淑)/60 ★ベビー/川辺	自由遊泳 (12:00~13:00) アクア セラピー 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	レッスン会 員 フリーコース	
金曜日	プール		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 フローター 奥浜/30 アクアピクス 玄地/30	フロート マジック 奥浜/30 初級 鈴木(淑)/60 上級 金子/60	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						
土曜日	プール	★キッズ/鈴木(未) ★キッズアドバンス/	水中体操 鈴木(賢)/30 お散歩 鈴木(賢)/30 中級 和田/60 ★ベビー/鈴木(未)	初級 岩崎/60 上級・エキスパート 金子/60	自由遊泳 (12:00~13:15)								
日曜日	プール				初級 鈴木(賢)/60 ★ベビー/鈴木(淑)	中上級 奥浜/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…アクラブレッ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。

□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。
★印は親子水泳レッスンです。

□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 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