

アクラブ 成人レッスンスケジュール

藤沢店

AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

2020.07

曜日/ルーン	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	①	休館日													
	②														
③															
④															
⑤															
⑥															
スタジオ							★(委託)ジュニア体操 スキルアップスポーツクラブ			★(委託) アジリズム					
火曜日	①	PNFアコア 高橋		フリースペース 10:00-14:45											
	②			初級水泳 中川		中上級水泳 小田		スロー水泳 小沢		フロートマジック 中川		からだ整活 植松			
③			水中体操 小田		★ベビー(A) 小田		★親子スペース								
④									★ジュニア 15:30~16:30		★ジュニア 16:30~17:30		★ジュニア 17:30~18:30		
⑤															
⑥															
スタジオ	カーディオフィットネス キックボクシング 藤田 9:45-10:45		ヨガストレッチ 小杉 11:00-12:00						★チアダンス		★チアダンス		★チアダンス		
水曜日	①			フリースペース 10:00-13:45											
	②	エキスパート※メニュー		中級水泳 小沢		初級水泳 尾崎		上級水泳 杉山		★ジュニア 15:00~16:00		★ジュニア 16:00~17:00		★ジュニア 17:00~18:00	
③			お散歩 植松		水中体操 植松				★キッズ 植松		★親子スペース				
④															
⑤															
⑥															
スタジオ									★(委託)ジュニア体操 スキルアップスポーツクラブ						
木曜日	①			貸しコース										フリースペース 19:30-21:00	
	②			上級水泳 小沢		中級水泳 尾崎		初級水泳 佐藤		中上級水泳 中川					
③					★ベビー(A) 植松		★親子スペース		アクアストレッチ & フローター 植松		お散歩 植松				
④															
⑤															
⑥															
スタジオ							リフレッシュヨガ 原澤 13:30-14:30		★(委託)ジュニア体操 スキルアップスポーツクラブ						
金曜日	①			フリースペース 10:00-14:45											
	②			中級水泳 佐藤		初級水泳 戸川		上級水泳 小沢		★ジュニア 15:30~16:30		★ジュニア 16:30~17:30		★ジュニア 17:30~18:30	
③			お散歩 中川		水中体操 中川		フロートマジック 佐藤		スロー水泳 小島		★キッズ 中川				
④															
⑤															
⑥															
スタジオ	脂肪メラメラ 井筒 9:45-10:45						ホール&ホール 橋達 13:30-14:00		ルーシーダットン 橋達 14:00-15:00		リフレッシュ体 15:00-15:50		★(委託)ゴールドスクール サッカーテクニク		
土曜日	①			フリースペース 11:00-13:15											
	②	★ジュニア 9:00~10:00		★ジュニア 10:00~11:00		中上級水泳 小沢		★ジュニア 13:30~14:30		★ジュニア 14:30~15:30		★ジュニア 15:30~16:30			
③															
④			★キッズ 中川		★親子スペース		★ベビー(A) 中川		初級水泳 植松		★キッズ 尾崎		上級水泳(メニュー) 中川		
⑤													初中級水泳 鶴田		
⑥													★ジュニア		
スタジオ	★(委託)ゴールドスクール		簡単エアロ 谷貝 10:30-11:30						リフレッシュヨガ 原澤 14:00-15:00						
日曜日	①														
	②	★ジュニア 8:30~9:30		★ジュニア 9:30~10:30		★ジュニア 10:30~11:30		★ジュニア 11:30~12:30		★キッズ 尾崎		[奇数週] 貸しコース [偶数週] フロートヨガプラス [定員:8名] 橋達			
③															
④									エキスパート/上級 ※メニュー		フリースペース 12:30-15:00				
⑤	★キッズ 谷貝		★ベビー		からだ整活 谷貝		中級水泳 谷貝		★ベビー 谷貝						
⑥															
スタジオ					ルーシーダットン 橋達 11:00-12:00										

□オプション/個別指導
オプションは成人を対象としたスキルアップを目的の有料レッスンです。
個別指導クラスはお子様を対象とした定員3名までの少人数クラスです。月会費とは別途の参加費を申し受けます。

□泳法レッスン
エキスパート・上級水泳・中級水泳・初級水泳に分類され、スキルアップ(フォーム矯正)と体力維持を目的に行われるプログラムです。

□水中運動
お散歩・水中体操に分類され、顔を水に付けるのが苦手な方の体力維持を目的に、各種泳法レッスンなどのウォーミングアップやクールダウンにもご利用いただけます。

□PNF
症状改善のストレッチ&トレーニング、腰の痛み、肩こり、関節の痛みなどの改善予防、スポーツ障害の改善予防、競技力の向上、筋肉と神経のバランス調整を目的に行うプログラムです。

□ART
ART練習会に参加なさる場合、「ART登録」(月額+216円)が必要です。
ARTとは…アクラブレシー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。

□備考
・★印はこども対象レッスンです。
・成人利用時間帯の空白レーンは、基本的にはフリースペースとして利用できますが、予告無く有料レッスンや個別レッスンが行われることがありますのでご了承ください。

□成人会員の方へのご案内
・「特定日営業」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

★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。

★窓口営業時間★
火・金曜日 10:00-19:00
水・木曜日 10:00-18:30
土曜日 10:00-17:00
日曜日 10:00-15:30
2020/6/11 現在

※館内への入場は、営業開始20分前～、施設利用は定刻～、営業終了後の最終退館は定刻30分後 となります。

※以下の時間帯はプールの利用ができません。
[火曜日] 14:45以降 [水曜日] 13:45以降 [木曜日] 14:45-19:30
[金曜日] 14:45以降 [土曜日] 15:30以降 [日曜日] 8:30-9:30/12:00-12:30

～詳細1～
★金曜日 奇数週 13:15~14:15
『フロントコア』 谷貝 ※定員:8名
★金曜日 偶数週 13:15~13:45
『バランスサーキット』 小島 ※定員:10名