

# アクラブ 成人レッスンスケジュール 藤沢店

## AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

2022.11~

曜日/レソ	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	①		PNFアキラ 高橋	フリースペース 10:00-15:00									
	②												
	③												
	④		中級水泳 中川	上級水泳 杉山	初級水泳 戸川	バランスサーキット [定員8名] 佐藤	中上級水泳 鶴田		★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				スロー水泳 植松		★ベビー 中川	★親子スペース	★キッズ 中川				
	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	ヨガストレッチ 小杉						★チアダンス	★チアダンス	★チアダンス	★チアダンス	
水曜日	①												
	②		エキスパート※メニュー	フリースペース 10:00-14:30									
	③		中級水泳 植松		初級水泳 杉山	上級水泳 尾崎							
	④		お散歩 中川	水中体操 中川									
	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												
	②												
	③												
	④		上級水泳 内田	中級水泳 内田	初級水泳 小田		中上級水泳 小島		★ジュニア 15:00~16:00	★ジュニア 16:00~17:00	★ジュニア 17:00~18:00		
	⑤		アクアストレッチ & フローター 植松	★ベビー 植松	★親子スペース	バランスサーキット [定員8名] 尾崎	フロートマジック 杉山						
	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				
金曜日	①												
	②												
	③												
	④		中級水泳 内田	初級水泳 内田	上級水泳 佐藤								
	⑤		お散歩 戸川	水中体操 戸川	フロートマジック 中川								
	⑥												
スタジオ		脂肪メラメラ 井筒							ボール&ボール 橋達	ルーシーダットン 橋達	リフレッシュ体操 橋達		
土曜日	①												
	②		★ジュニア 9:00~10:00	★ジュニア 10:00~11:00	フリースペース 11:00-13:00								
	③				中上級水泳 小島								
	④												
	⑤		★キッズ 中川	★親子スペース	★ベビー(A) 植松	★親子スペース	初級水泳 植松		★キッズ 尾崎	上級水泳(メニュー)	初中級水泳 鶴田		
	⑥												
スタジオ		★(委託) ゴールドスクール		簡単エアロ 谷貝									
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						
	③												
	④												
	⑤		★キッズ 谷貝	★ベビー 谷貝	からだ整活 谷貝	中級水泳 谷貝	★ベビー 谷貝	エキスパート/上級 ※メニュー					
	⑥												
スタジオ				★(委託) アジリズム ※月1回開催	ルーシーダットン 橋達								

□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ム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。

□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ルは、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変更する場合があります。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ご確認ください。

**★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★**

火曜日	09:45-18:30
水曜日	10:00-18:00
木曜日	10:00-21:00
金曜日	09:45-18:30
土曜日	09:00-16:30

※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分後です。  
※以下の時間帯はプールの利用ができません。  
[火曜日] 15:00以降 [水曜日] 14:30以降 [木曜日] 14:30-19:30  
[金曜日] 15:00以降 [土曜日] 13:00-13:30/15:30以降 [日曜日] 8:30-10:00/12:00-12:30  
※金曜日 13:15～のレッスンは  
(奇数週) 13:15-14:15 (60分) フロートコア 担当:谷貝 定員 8名  
(偶数週) 13:15-13:45 (30分) バランスサーキット 担当:小島 定員 8名