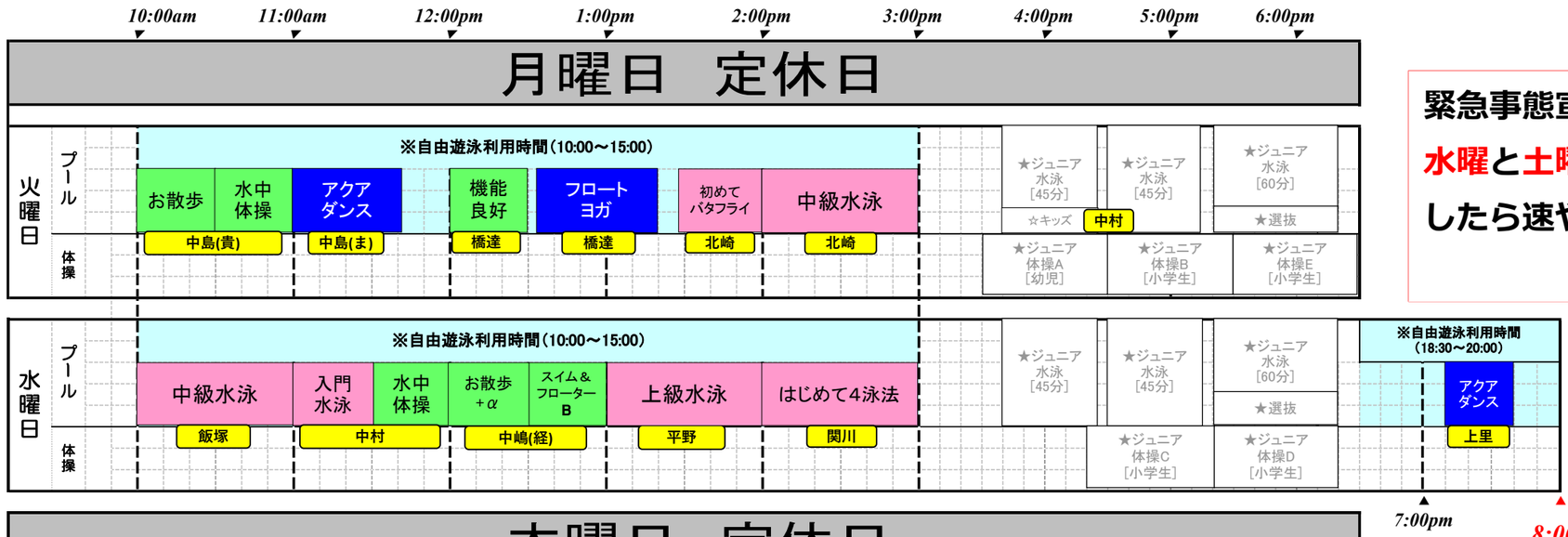
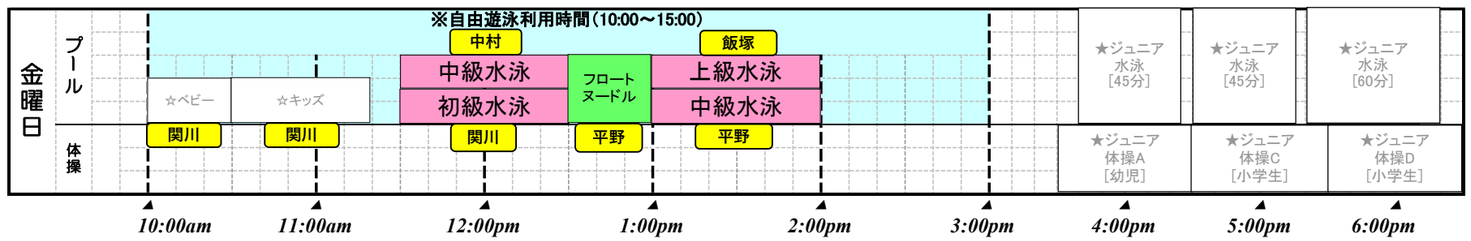
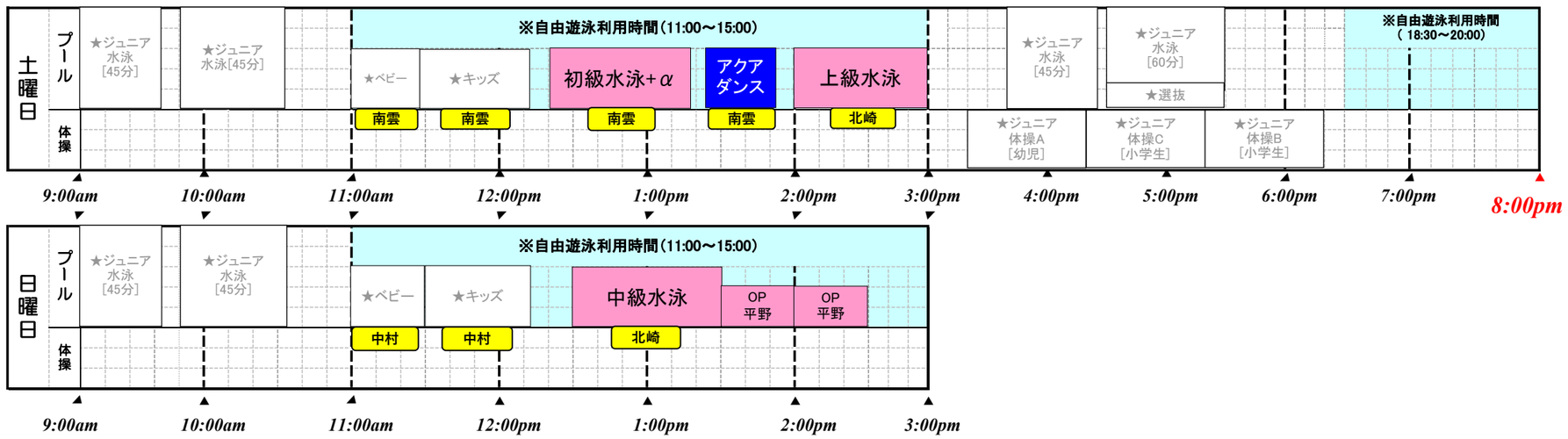
# 2021年1月9日(土)～　アクラブレッスンスケジュール　八王子 店　AQLUB POOL/STUDIO LESSON SCHEDULE

## 月曜日　定休日




## 木曜日　定休日







**緊急事態宣言が解除されるまでのスケジュールです。**
**水曜と土曜の自由遊泳は20：00までとし、定刻になりましたら速やかに着替えを済まし退館してください。**

●レッスンの人数によってレーン幅を変更させてい頂く場合がございます。

**[プールレッスンの運動強度カテゴリー表]**

は水泳レッスン　は水中運動　はアクア

| レッスン名 | 運動強度 | レッスン内容 |
|---|---|---|
| お散歩 | ★ | 水中を歩くことにより流水刺激と、30度の水温が血行を良くします。（30分） |
| 機能良好 | ★ | 歩行をしながら身体のバランスを整えます。（30分） |
| 水中体操 | ★ | 関節や筋肉の柔軟性を高め、水中ですから動作や姿勢も無理なく行えます。（30分） |
| お散歩＋α | ★★ | 水中を歩くことにより流水刺激と、浮力を使った水中運動をします。（30分） |
| フロートヌードル ◎ | ★ | ヌードル(浮棒)を使ってバランス感覚を養いながら四肢を動かします。（30分） |
| スイム＆フローターB（ベーシック） | ★ | 水泳の基本動作スカーリングで上肢・体幹を鍛えていきます。（30分） |
| アクアダンス ◎ | ★★★ | 色々な動きを組み合わせて行います。水の中で音楽に合わせて体を動かします。（30分） |
| フロートヨガ ◎ | ★ | 水の上でバランスをとりながらヨガを行います。定員8名（30分or45分） |
| 入門水泳 | ★ | 初めての方やまだ慣れていない方の為のクラス。（30分or45分） |
| 初級水泳 | ★ | クロール･背泳ぎを中心としたクラス。800m～1000m（60分） |
| 初級水泳+α | ★ | クロール･背泳ぎを中心としながらプラスして他の泳ぎにもチャレンジ。800m～1000m（60分） |
| はじめて4泳法 | ★★ | 4種目の基礎練習を中心としたクラス。（60分） |
| 中級水泳 | ★★ | 平泳ぎ･バタフライを中心としたクラス。800m～1200m（60分） |
| 上級水泳 | ★★★ | 4種目を中心に「速く楽に」泳げるようになる為のクラス。1200m～1400m（60分） |

**◎･･･定員制です。**
**窓口にて9:45～(土曜:10:45～)チケットを配布致します。(水曜除く)**

**夜間のみ利用しているお客様につきましては会員種別に関わらず期間中、すべての時間で受講/利用いただくことができます。※水曜または土曜の20：00～21：00の時間帯のみご利用のお客様につきましてはお支払いいただいた1月分を２月分会費に充当致します。(2月のお引き落としは致しません)。充当をご希望の方は恐縮ですがメール(hachioji@aqlub.com)、もしくはアクラブ窓口にてお届けください。**

□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。
・レッスン開始時間には遅れない様にご参加ください。途中からの参加は身体への負担が大きく危険です。
【水中運動】のレッスンは開始10分以降の参加はご遠慮ください。　【水泳】【アクア】のレッスンは開始5分以降の参加はご遠慮ください。
※レッスン担当者の指示に従ってご参加ください。