

# アクラブレスンスケジュール

八王子店 AQLUB POOL/STUDIO LESSON SCHEDULE

2020/06~



□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。

□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。  
※毎月第3週目はお休みとさせていただきます。

□備考  
★印 はこども対象レッスンです。  
OP=「オプション(OP)」の略称です。

□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。

## 【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)
ち～散歩	★	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)
BS(バランスサーキット)◎	★★	ダンベルを使った水中運動で、体幹でバランスを取る力をつけていきます。定員10名(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で行います。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よりチケットを配布致します。