

アクラブ 成人レッスンスケジュール 2021.01 ~ 稲城店 AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

曜日/レッスン	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月曜日	① ② ③ ④ ⑤ ⑥												
スタジオ													

休館日

□ 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とした有料レッスンです。
 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。
 ★印はジュニアまたは特殊レッスンです

□ ART
 ART練習会に参加なさる場合、「ART登録」(月額+2200円)が必要です。
 ARTとは…アク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。

□ 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。

『ご注意』
 ※1 ART会員専用コース
 ※2 競技者用のレーンは、パドルの使用ができません
 ※3 トライアスロン会員の専用コースです
 ※4 提携教室のため、別途料金を申し受けます

[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キロ歩
 上級水泳 1400m・・・360キロ歩
 中級水泳 1200m・・・300キロ歩
 初級水泳 1000m・・・200キロ歩
 お散歩・水中体操 180キロ歩 (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。
 ☆上記以外の水泳クラスは距離の設定は行いません。

★ 営業時間 ★
 火・木・金曜日 11:00-18:30
 水曜日 11:00-19:30
 土曜日 9:00-16:00
 日曜日

火曜日	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	トライアスロンのためのスイムクリニック 山倉 6:00-7:30		保育園	自由遊泳 11:00-14:50				★ジュニア 15:30-16:30	★ジュニア 16:30-17:30	★ジュニア 17:30-18:30	★ジュニア (選手)	
スタジオ				やさしいジャズダンス/一海 11:00-11:50	パワーヨガ/田中 12:00-13:00			★キッズ		★ジュニア(選手)			

水曜日	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	トライアスロンのためのスイムクリニック 山倉 6:00-7:30		自由遊泳 11:00-13:50				★ジュニア 14:30-15:30	★ジュニア 15:30-16:30	★ジュニア 16:30-17:30	★ジュニア (選抜) 17:30-18:30	★ジュニア (選手)	
スタジオ			※4 バレエ 10:00-11:00	おはよう体操/橋達 11:00-11:50	コアレ井出 12:00-12:30	ゲイミックス井出 12:40-13:10		※4 スキルアップ 14:30-15:30	※4 スキルアップ 16:00-17:00	★キッズダンス 17:30-18:30	★キッズダンス 18:30-19:30		

木曜日	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	トライアスロンのためのスイムクリニック 山倉 6:00-7:30		自由遊泳 11:00-14:50	フロートヨガ/佐藤 12:00-12:45	PNFアクア13:00~	PNFアクアアクティブ (有料)		★ジュニア 15:30-16:30	★ジュニア 16:30-17:30	★ジュニア 17:30-18:30	★ジュニア (選手)	
スタジオ			★キッズ	★ベビー	親子遊泳	お散歩 小松崎	アクアピクス 佐藤						

金曜日	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	トライアスロンのためのスイムクリニック 山倉 6:00-7:30		自由遊泳 11:00-14:50				★ジュニア 15:30-16:30	★ジュニア 16:30-17:30	★ジュニア 17:30-18:30	★ジュニア (選手)	
スタジオ				お散歩 見崎	中級水泳/小松崎 12:00-13:00			★キッズ		★ジュニア (選抜)		

土曜日	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	トライアスロンのためのスイムクリニック	★キッズ	親子遊泳	★ベビー	親子遊泳	自由遊泳 11:00-13:50 1コース=歩行 2コース=スイム		★ジュニア 14:00-15:00	★ジュニア 15:00-16:00	★ジュニア (選手)	★ジュニア (選手)	※3 トライアスロンのためのスイムクリニック
スタジオ			ゆがみ矯正 田中 9:30-10:00	パワーヨガ/田中 10:05-11:05			上級水泳/坂田 11:15-12:15 お散歩 布施 初級水泳/河合 12:00-13:00 ★キッズアドバンス			※4 総合武道 15:15-16:15			

日曜日	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	★ジュニア 8:30-9:30	★キッズ	★ベビー	親子遊泳	★キッズ	親子遊泳	自由遊泳 12:00-15:00 1コース=歩行 2コース=スイム	★ジュニア 14:00-15:00	※1 ART/河合	※3 トライアスロンのためのスイムクリニック (初心者・超初心者)	★Jr. トライアスロン	
スタジオ					リフレッシュヨガ 10:50-11:40			中級水泳/河合 12:00-13:00 ★ジュニア (選抜) 11:30-12:30 暫定で自由遊泳コース (イベント開催あり)					

※館内への入場は、営業開始15分前～、施設利用は定刻～となります。

