

クラブ 成人レッスンスケジュール

2021.04 ~

稲城店

AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

曜日/レ-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	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥					休館日								
	スタジオ														
火曜日	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	トライアスロンの為のスイムクリニック 山倉 6:00-7:30		中級水泳 11:00-12:00	初級水泳 12:00-13:00	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/海 11:00-11:50	水中体操	フィン	イベント イベント	★キッズ	※4 バレエ 17:00-18:00						
水曜日	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	トライアスロンの為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 15:30-16:30	★ジュニア 16:30-17:30	★ジュニア (選抜) 17:30-18:30	上級水泳 エキスパート		
	スタジオ			※4 バレエ 9:50 : -10:50	★ベビー	親子遊泳	ストレッチ/70-ター	B・サーキット	水中筋トレ	※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	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	トライアスロンの為のスイムクリニック 山倉 6:00-7:30		自由遊泳 11:00-14:50	フー-トヨガ/佐藤 12:00-12:45	PNFアキア13:00~	PNFアキアアクティブ (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)	※3 トライアスロンの為の スイムクリニック	
	スタジオ			アイソレーション 田中 11:00-11:30	★キッズ	お散歩	アクアピクス 佐藤	青竹/田中 11:35-12:25	太極拳/村田 12:35-13:35			※4 バレエ 18:30-20:00			
金曜日	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	トライアスロンの為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			コアレス 山中 11:00-11:40	お散歩	中級水泳 12:00-13:00	初級水泳 12:00-13:00	アクアミット	★キッズ	※4 バレエ 16:20-17:20	★キッズダンス 17:30-18:30	※4 バレエ 18:30-20:00			
土曜日	プール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	トライアスロンの為のスイムクリニック 山倉 6:00-7:30	★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 トライアスロンの為の スイムクリニック		
	スタジオ			ゆがみ矯正 田中 9:30-10:00	★ジュニア 9:00-10:00	★ジュニア 10:00-11:00	お散歩	初心者水泳	★キッズアドバンス	※4 総合武道 15:15-16:15	※4 バレエ 18:00-20:00				
日曜日	プール	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	※1 ART		※3 トライアスロンの為の 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			★ジュニア 9:30-10:30	★ジュニア 10:30-11:30	★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)	※2 競技者用 14:00~15:00	リフレッシュヨガ					※4 バレエ	

□ 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+220円)が必要です。
ARTとは…アクブレ-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す
 - ※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
上級水泳 1400m・360キロ
中級水泳 1200m・300キロ
初級水泳 1000m・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。
☆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 11:00-21:00
土曜日 9:00-16:00
日曜日 8:30-15:00

※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。