アクラブ堀之内　レッスンスケジュール

2025年4月～

曜日/レーン	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
月曜日	定休日											
火曜日 プール ①②③④⑤⑥	(火)営業時間 11:00～19:00		自由遊泳A/11:00～15:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳					★ジュニア 15:30～16:30	★ジュニア 16:30～17:30	★ジュニア 17:30～18:30	★選手	
			中級水泳 南雲	上級水泳 岩崎		中級水泳 善如寺				★A級選抜		
				お散歩 岩崎	水中体操 南雲	ハッスルボール 河合	スロー水泳 高野	バランスサーキット 高野	水中筋トレ 高野			
火曜日 スタジオ					ソフトヨガ/南雲 12:45～13:45					★バレエ 17:30～18:30		
水曜日 プール ①②③④⑤⑥	(水)営業時間 11:00～21:00		自由遊泳A/11:00～15:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳					★ジュニア 15:30～16:30	★ジュニア 16:30～17:30	★ジュニア 17:30～18:30	自由遊泳A/18:30～21:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳	
			中級水泳 鈴木(未)	アクアビクス45/南雲 11:30～12:15	中級水泳 河合	エキスパート 鈴木(賢)					★選手	
			★ベビー 南雲	リラックス 12:15～12:30	アクアミット 高野	水中体操 高野	★キッズ/大熊 14:30～15:15					初中級水泳 善如寺
水曜日 スタジオ					アロマリラックス/橋達 12:40～13:40			★キッズダンス 15:30～16:30				
木曜日 プール ①②③④⑤⑥	(木)営業時間 11:00～19:00		自由遊泳A/11:00～15:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳					★ジュニア 15:30～16:30	★ジュニア 16:30～17:30	★ジュニア 17:30～18:30	★選手	
			中級水泳 戸川		上級水泳 鈴木(未)	初級水泳 河合				★A級選抜		
				お散歩 高野	ウォーターファイター 鈴木	アクアミット 高野	バランスサーキット 岩崎	フロートマジック 岩崎				
木曜日 スタジオ						アルファビクス/大熊 12:50～13:50 ストレッチ 13:50～14:30						
金曜日 プール ①②③④⑤⑥	(金)営業時間 11:00～19:00		自由遊泳A/11:00～15:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳					★ジュニア 15:30～16:30	★ジュニア 16:30～17:30	★ジュニア 17:30～18:30	★選手	
			初級水泳 鈴木(賢)	上級水泳 善如寺			中級水泳 大熊					
			★ベビー 鈴木(未)	アクアミット 高野	水中体操 高野	ハッスルボール 高野	バランスサーキット 大熊	フロートヨガ 大熊		★キッズ/高野 15:30～16:15	★A級選抜	
金曜日 スタジオ												
土曜日 プール ①②③④⑤⑥	★ジュニア 9:00～10:00		★ベビー 鈴木(未)	アクアビクス45/西岡 11:00～11:45	★キッズ/河合 12:00～12:45		★ジュニア 13:30～14:30	★ジュニア 14:30～15:30	★ジュニア 15:30～16:30	自由遊泳A/16:30～19:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳		(土)営業時間 9:00～19:00
			中級水泳 善如寺	初級水泳 齊藤(い)	イベント					★選手		
	★キッズ 鈴木(未)		自由遊泳A/10:00～13:30 ⑤レーン:水泳 ⑥レーン:水中運動									
土曜日 スタジオ												
日曜日 プール ①②③④⑤⑥	★ジュニア 9:00～10:00	★ジュニア 10:00～11:00	★ジュニア 11:00～12:00	エキスパート ART 河合	自由遊泳A/13:00～16:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳				(日)営業時間 9:00～16:00			
	★キッズ 河合			★ベビー 鈴木(未)	★キッズ/岩崎 12:30～13:15	イベント						
日曜日 スタジオ												
曜日/レーン	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00

□■お願い■□

館内への入場は
営業開始
15分前から

施設の利用は
営業開始
定刻から
ご利用下さい

【練習距離と消費カロリー】

エキスパート2,000m
→５００キロカロリー
上級水泳1,300m
→３６０キロカロリー
中級水泳1,000m
→３００キロカロリー
初級水泳 800m
→２００キロカロリー
お散歩・水中体操1時間
→１８０キロカロリー

※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。

【その他】

★印はお子さま対象の
レッスンです。

特定営業日により営業内容を
変更することがあります。
詳細については、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。
また、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
場合には事前に必ずご確認下さい。

2025/3/4