

アクラブ 成人レッスンスケジュール

調布店

AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE 2020.04 ~

| 曜日 | 9:00am | 10:00am | 11:00am | 12:00pm | 1:00pm | 2:00pm | 3:00pm | 4:00pm | 5:00pm | 6:00pm | 7:00pm | 8:00pm | 9:00pm |
|-----|----------------|------------|---|--|---|---|--------------------------|--|-------------------|--------------------|-----------|-----------------------------------|-----------------|
| 月曜日 | プール | | アイチ 樋口/45 日本泳法 森岡/45 ★ベビー 川辺/45 | お散歩 川辺/30 中級 大勝/60 上級 三浦/60 | 水中体操 川辺/30 自由遊泳 (12:00~13:00) | 初級 伊倉/60 中上級 樋口/60 | レッスン会員 フリーコース | ★キッズ 鈴木(未)/45 ★ジュニア 水泳 A・B | ★ジュニア水泳 C | ★ジュニア水泳 D A級選抜 | | | |
| | スキルアップ 体操教室 | | | | | | | スキルアップ 体操教室 | スキルアップ 体操教室 | スキルアップ 体操教室 | | | |
| 火曜日 | プール | | 水中体操 森岡/30 お散歩 森岡/30 上級 金子/60 中級 樋口/60 | お散歩 森岡/30 初級 森岡/60 アクアピクス 玄地/30 フロートマジック 上原/30 | 脚力改善 上原/30 フロートヨガ 鈴木(賢)/30 | オプションレッスン/60 中級 和田/60 | | ★キッズ 鈴木(賢)/45 ★ジュニア 水泳 AB | ★ジュニア 水泳 AB | ★ジュニア水泳 C | ★ジュニア水泳 D | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 水曜日 | プール | | 委託指導 水中体操 樋口/30 お散歩 鈴木(未)/30 オプションレッスン ★ベビー 岡野/45 | 中級 鈴木(未)/60 上級 大勝/60 | 自由遊泳 (12:00~13:00) | アクアセラピー 樋口/30 初・中級 上原/60 エキスパート 三浦/60 | レッスン会員 フリーコース | ★キッズ 鈴木(淑)/45 ★ジュニア 水泳 AB | ★ジュニア水泳 C | ★ジュニア水泳 D A級選抜 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 木曜日 | プール | | | ★マタニティ 森岡・大山/60 ★ベビー 鈴木(淑)/45 | 自由遊泳 (12:00~13:00) | バランスサーキット 上原/30 初級 和田/60 中上級 鈴木(未)/60 | レッスン会員 フリーコース | ★ジュニア 水泳 AB | ★ジュニア水泳 C | ★ジュニア水泳 D A級選抜 | 成人シンクロ | 初・中級 鈴木(賢)/30 レッスン会員 フリーコース | 上級/ART 鈴木(賢)/30 |
| | スキルアップ 体操教室 | | | | | | | スキルアップ 体操教室 | スキルアップ 体操教室 | スキルアップ 体操教室 | | | |
| 金曜日 | プール | | お散歩 玄地/30 浮きうき 森岡/30 初級入門 玄地/30 オプションレッスン/60 日本泳法 森岡/30 アクアピクス 玄地/30 | 初級入門 玄地/30 中級 金子/60 上級 鈴木(淑)/60 | アクアフローター 奥浜/30 フロートマジック 奥浜/30 オプションレッスン/60 ★ベビー 鈴木(未)/45 | 初・中級 大勝/60 ART練習会 ※ART登録者限定 樋口/60 | レッスン会員 フリーコース | ★キッズ 樋口/45 ★ジュニア 水泳 AB | ★ジュニア水泳 C | ★ジュニア水泳 D | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 土曜日 | プール | | ★キッズ ★キッズ アドバンス 鈴木(未)・大勝/45 | 水中体操 鈴木(賢)/30 お散歩 鈴木(賢)/30 中級 奥浜/60 ★ベビー 鈴木(未)/60 | 初級 鈴木(賢)/60 上級・エキスパート 金子/60 | 自由遊泳 (12:00~13:15) | ★ジュニア水泳 AB | ★ジュニア水泳 C | ★ジュニア水泳 D A級選抜 | ★ジュニア水泳 D | | | |
| | スキルアップ 体操教室 | | | | | | スキルアップ 体操教室 | スキルアップ 体操教室 | スキルアップ 体操教室 | | | | |
| 日曜日 | プール | ★ジュニア水泳 AB | ★ジュニア水泳 AB | ★ジュニア水泳 C | ★ジュニア水泳 C | ★ジュニア水泳 C ★キッズ | 初級 鈴木(賢)/60 中上級 奥浜/60 | ★ベビー 鈴木(淑)/60 レッスン会員 フリーコース 貸しコース | | 自由遊泳 (14:45~17:00) | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

□オプション/個別指導
オプションは成人の方、個別指導クラスはお子様を対象とした有料レッスンです。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。

□スキルアップ体操教室
若竹幼稚園のホールをお借りして開講しています。詳細につきましては、窓口へお問い合わせください。

□レッスン会員フリーコース
成人レッスン会員の方が自由に利用できるコースです。(歩行・泳ぎ各1~2レーンずつ) ※レッスン会員フリーコースだけのご利用につきましても1回のご利用回数になります。

□備考
★印 は子ども・親子対象レッスンです。

□ご注意
※1 「自由遊泳」の時間帯は、「自由遊泳会員」にご登録いただいた方のみ、ご利用いただけます。
※2 施設内ご入場の際には、会員カードの提示をお願い致します。

□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ございますので、予めご了承ください。また、長期にわたりご利用されていない場合には、事前に電話にてお問合せください。

[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 1300m・360キロ歩
中級水泳 1000m・300キロ歩
初級水泳 800m・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。

★ 営業時間 ★
月~水、金曜日 10:00-18:00
木曜日 10:00-20:30
土曜日 9:00-17:30
日曜日 8:30-17:00