アクラブ 成人レッスンスケジュール　調布店　AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE 2024/04 ～

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

火曜日　プール

- お散歩 玄地/30
- 水中体操 玄地/30
- 初級 上原/60
- ★ベビー 岡野/45
- 自由遊泳（12:00～13:00）
- アイチ 樋口/30
- アクアビクス 樋口/30
- 上級 三浦/60
- フロート体操 大矢/30
- 中級 大矢/60
- レッスン会員フリーコース
- ★キッズ 樋口/45

水曜日　プール

- お散歩 奥浜/30
- 水中体操 奥浜/30
- 上級 樋口/60
- 泳法改善 平野/60
- 自由遊泳（12:00～13:00）
- W・ファイター 和田/30
- H・ポール 奥浜/30
- レッスン会員フリーコース
- 初中級 平野/60
- エキスパート 三浦/60
- ★キッズ 樋口/45

泳法改善
月毎にテーマを決めてレッスンを進めていきます。
どなたでも参加可能です。

木曜日　プール

- 上級 平野/60
- ★ベビー 川辺/45
- 自由遊泳（12:00～13:00）
- アクアセラピー 樋口/30
- アクアビクス 樋口/30
- バランスサーキット 高谷/30
- レッスン会員フリーコース
- 初級 大矢/60
- 中級 高谷/60
- ★キッズ 平野/45
- 成人シンクロ
- レッスン会員フリーコース
- 泳法改善 樋口/60

泳法改善
月毎にテーマを決めてレッスンを進めていきます。
どなたでも参加可能です。

金曜日　プール

- お散歩 玄地/30
- 浮きうき 伊倉/30
- オプショナルレッスン/60
- 日本泳法 伊倉/30
- アクアビクス 玄地/30
- 初級 和田/60
- 上級 金子/60
- バランスサーキット 奥浜/30
- W・ファイター 平野/30
- H・ポール 上原/30
- レッスン会員フリーコース
- 中級 上原/60
- ART練習会 ※ART登録者限定 高谷/60
- ★キッズ 和田/45

土曜日　プール

- ★キッズ 和田・奥浜/45
- 初級 奥浜/60
- 中級 高谷/60
- ★ベビー 樋口/45
- 上級・エキスパート 金子/60
- H・ポール 高谷/30
- W・ファイター 樋口/30
- 自由遊泳（12:00～13:15）
- オプショナルレッスン/60

日曜日　プール

- ★キッズ 樋口/45
- 12:50～ 中上級 和田/60
- 初級 川辺/60
- 貸しコース
- レッスン会員フリーコース
- ★ベビー 川辺/45
- 自由遊泳（14:45～17:00）

各レッスンの練習距離と消費カロリーの目安

エキスパート	2000m・・500キロカロリー
上級水泳	1300m・・360キロカロリー
中級水泳	1000m・・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	180キロカロリー（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。

□オプショナル／個別指導
オプショナルは成人の方、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…アクラブレー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。

□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。
★ 印 は親子水泳レッスンです。

□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］

★ 営業時間 ★

月曜日	15:15-18:00
火/水/金曜日	11:00-18:00
木曜日	11:00-19:30
土曜日	9:15-17:30
日曜日	8:30-17:00