

# アクトラブ 成人レッスンスケジュール

# 調布店

# AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE まん延防止重点措置期間終了まで

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 森岡/60 ★ベビー/岡野	自由遊泳 (12:00~13:00) アイチ 樋口/45 アクアピクス 樋口/30	フロートヨガ 鈴木(賢)/30 中級 奥浜/60 上級 三浦/60 レッスン会員 フリーコース							
	プール			お散歩 鈴木(賢)/30 水中体操 鈴木(賢)/30 上級 大勝/60 中級 岩崎/60	自由遊泳 (12:00~13:00) ★ベビー/鈴木(淑)	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							
水曜日	プール			上級 鈴木(淑)/60 ★ベビー/川辺	自由遊泳 (12:00~13:00) アクア セラピー 樋口/30 アクアピクス 樋口/30	バランスサー キット 上原/30 初級 上原/60 レッスン会員 フリーコース 中級 鈴木(賢)/60				成人シンクロ	レッスン会員 フリーコース		
	プール			お散歩 玄地/30 浮きうき 森岡/30 アクア フローター 初級入門 奥浜/30 中級 和田/60 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 鈴木(淑)/60 上級 金子/60 レッスン会員 フリーコース ART練習会 ※ART登録者限定 樋口/60								初・中級 鈴木(賢) フリーコース 上級 /ART練習会 鈴木(賢)/30	
木曜日	プール			★キッズ/和田 ★キッズアドバンス/	水中体操 奥浜/30 お散歩 奥浜/30 初級 岩崎/60 中級 大勝/60 ★ベビー/樋口 上級・エキスパート 金子/60	自由遊泳 (12:00~13:15)							
	プール			★キッズ /鈴木(淑)	初級 川辺/60 ★ベビー/川辺 中上級 奥浜/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)
金曜日	プール												
	プール												
土曜日	プール												
	プール												
日曜日	プール												
	プール												

夜間の利用を専らとして  
いるお客様については...

①会員登録種別に関わらず、  
期間中全ての曜日・時間が  
受講/利用が可能です。

②お支払い頂いた4月分会  
費を5月分に充当致します。  
(5月分を引き落としませ  
ん)の何れかで対応を致し  
ます。

①を希望の方は特段のお届  
けは不要です。

②をご希望の方は恐縮です  
がメール  
(chofu@aqlub.com宛 会員  
番号・氏名)、もしくはアクラ  
ブ窓口までお届け下さい。

2021年4月12日より20時までの時短営業と致します。  
それに伴い木曜日、夜レッスンを30分繰り上げての実施となり  
ます。  
趣旨をご理解頂き、レッスン後は速やかに更衣を済ませ、ご退  
館頂きますようご協力願います。

[プログラム名] /[担当者] [レッスン時間]
<b>★練習距離と消費カロリー★</b>
エキスパート 2000m・500キロ 上級水泳 1300m・360キロ 中級水泳 1000m・300キロ 初級水泳 800m・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。
<b>★営業時間★</b>
月曜日 15:15-18:00 火/水/金曜日 11:00-18:00 木曜日 11:00-20:30 土曜日 9:15-17:30 日曜日 8:30-17:00