

曜日/レノ		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	<h1 style="font-size: 4em;">休館日</h1>															
	スタジオ																
火曜日	プール	自由遊泳A/11:00-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳				中級水泳 / 菅谷		平泳入門 高橋	バタフライ入門 大熊	中級水泳 / 大熊		★ジュニアAB 15:30~16:30	★ジュニアC 16:30~17:30	★ジュニアD 17:30~18:30	★選手		
	スタジオ					★ベビー 南雲		水中体操 南雲	お散歩 南雲	バランスサーキット 大熊	水中筋トレ 高橋	初級水泳 / 高橋	◎ソフトヨガ / 南雲 12:45-13:45		★バレエB 17:30~18:30	★バレエC 18:30~19:30	
水曜日	プール	自由遊泳A/11:00-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳				中級水泳 / 金子		エキスパート / 菅谷				★ジュニアAB 15:30~16:30	★ジュニアC 16:30~17:30	★ジュニアD 17:30~18:30	自由遊泳Aレーン/18:30-20:00		
	スタジオ					★ベビー 南雲		アクアピクス/45 南雲	アクアミット 高橋	水中体操 高橋	初級水泳 / 高橋	★キッズ 大熊	★キッズダンスA 15:30~16:30	★キッズダンスB 16:30~17:30	★キッズダンスC 17:30~18:30	★選手	
木曜日	プール	自由遊泳A/11:00-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳				初級水泳 / 鈴木		上級水泳 / 斎藤 菅	中級水泳 / 徳永				★ジュニアAB 15:30~16:30	★ジュニアC 16:30~17:30	★ジュニアD 17:30~18:30	★選手	
	スタジオ					★ベビー 高野		アクアミット 高野	水中体操 高野	バタフライ入門 古竹	平泳ぎキック 矯正 古竹	自由遊泳B	◎アラマリラックス 橋達 12:40-13:40		◎フラダンス/宇田川 11:40-12:40	◎アルファビクス 大熊 12:50-13:50	ストレッチ 大熊 14:00-14:30
金曜日	プール	自由遊泳A/11:00-15:00 1レーン:水中運動 2レーン:水泳				上級水泳 / 河合		初級水泳 / 徳永		中級水泳 / 大熊				★ジュニアAB 15:30~16:30	★ジュニアC 16:30~17:30	★ジュニアD 17:30~18:30	★選手
	スタジオ					★ベビー 斎藤 菅		アクアミット 古竹	水中体操 古竹	バランスサーキット 大熊	フロートヨガ 大熊	★キッズアドバンス 斎藤 菅	★ジュニア パレエD 18:30~20:00				
土曜日	プール	★ジュニアB 9:00~10:00		★ベビー 鈴木		アクアピクス/西岡		★キッズ 徳永		自由遊泳B		★ジュニアB 13:30~14:30		★ジュニアB 14:30~15:30		★ジュニアC 15:30~16:30	自由遊泳A/16:30-19:00 1レーン:水中歩行 2レーン:水泳
	スタジオ	★キッズ 鈴木		中級水泳 / 斎藤 菅		初級水泳 / 斎藤 い		イベント		自由遊泳A/10:00-13:30 1レーン:水中歩行 2レーン:水泳		★育成		★A級選抜		★選手	
日曜日	プール	★ジュニアB 9:00~10:00		★ジュニアBC 10:00~11:00		★ジュニアBC 11:00~12:00		エキスパート・ART / 河合		自由遊泳A 13:00-16:00							
	スタジオ	★キッズ 斎藤 菅						★ベビー 北畑		★キッズ 北畑		イベント					

夜間の利用を専らとしているお客様については

①会員登録の種別に関わらず、期間中、全ての曜日、時間で受講/利用いただくことができます。
 ②お支払いいただいた4月分会費を5月分会費に充当いたします(5月分を引き落としいたしません)。の何れかに対応いただきますようお願いを申し上げます。
 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(horinouchi@aqlub.com 宛て)、若しくはアクラブ窓口まで お届けください。

□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の有料レッスンです。
 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。

□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…アクラプ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。

□備考
 ★印 はこども対象レッスンです。

□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ない場合には事前に電話にてご確認ください。

[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
 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。

アルファビクス
 ゆったりとした音楽に合わせて、腹式呼吸をしながらバンドを使って筋力UP!
ヨガ
 ヨガのポーズをゆっくりと進めます。全身のリラクゼーションを味わえます。
アラマリラックス
 アロマテラピーを取り入れて心身をリラックス