

# アクラブ レッスンスケジュール

# アクラブ堀之内

2025/1~

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	①			<h1>定休日</h1>									
	プール	②												
プール	③													
プール	④													
プール	⑤													
プール	⑥													
スタジオ														
火曜日	プール	①		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		
	プール	②												
プール	③		中級水泳/南雲		上級水泳/岩崎		中級水泳/善如寺							
プール	④													
プール	⑤		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			
プール	⑥													
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	①		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レーン/18:30-21:00 ★選手		
	プール	②												
プール	③		中級水泳 鈴木(未)		中級水泳/河合		エキスパート/鈴木(賢)							
プール	④		★ベビー 南雲		アクアビクス45 南雲		リラックス		アクアミット 高野		水中体操 高野			
プール	⑤								★キッズ 大熊					
プール	⑥													
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	①		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		
	プール	②												
プール	③		中級水泳/戸川		上級水泳/鈴木(未)		初級水泳/河合							
プール	④													
プール	⑤		お散歩 高野		ウォーター ファイター 鈴木(未)		アクアミット 高野		バランス サーキット 岩崎		フロントマジック 岩崎			
プール	⑥													
スタジオ				アルファビクス 大熊 12:50-13:50			ストレッチ 大熊 13:50-14:30							
金曜日	プール	①		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		
	プール	②												
プール	③		初級水泳/鈴木(賢)		上級水泳/善如寺		中級水泳/大熊							
プール	④		★ベビー 鈴木(未)		アクアミット 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			
プール	⑤								★キッズ 高野		★A級選抜			
プール	⑥													
スタジオ														
土曜日	プール	①		★ジュニア 9:00~10:00	★ベビー/ 鈴木(未)	アクアビクス45 西岡	★キッズ 河合				自由遊泳A/16:30-19:00 1レーン:水中歩行 2レーン:水泳			
	プール	②			中級水泳 / 善如寺		初級水泳 / 齊藤(い)		イベント		★ジュニア 13:30~14:30	★ジュニア 14:30~15:30	★ジュニア 15:30~16:30	
プール	③		★キッズ 鈴木(未)		自由遊泳A/10:00-13:30 1レーン:水中歩行 2レーン:水泳						★選手			
プール	④													
プール	⑤													
プール	⑥													
スタジオ														
日曜日	プール	①		★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				
	プール	②						★ベビー 鈴木(未)		★キッズ 岩崎		イベント		
プール	③		★キッズ 鈴木(未)											
プール	④													
プール	⑤													
プール	⑥													
スタジオ														

**★練習距離と消費カロリー★**

エキスパート 2,000m・500キロ架  
 上級水泳 1,300m・360キロ架  
 中級水泳 1,000m・300キロ架  
 初級水泳 800m・200キロ架  
 お散歩・水中体操 180キロ架(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。

館内への入場は  
 営業開始15分前から  
 施設利用は  
 営業開始定刻から  
 ご利用いただけます。

□ ART

ARTとは  
 アクラブレッ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。

ART練習会に参加なさる場合は  
 「ART登録」(月額+220円)が必要です

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ていない場合  
 には事前にご確認ください。