

アクラブ レッスンスケジュール

アクラブ堀之内

2024/ 10 ~

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									★A級選抜			
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	水中筋トレ 高野					
プール	⑥												
スタジオ					ソフトラグ / 南雲 12:45-13:45					★バレエ 17:30~18:30	★バレエ 18:30~19:30		
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 初中級水泳/河合	
	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	★キッズ 大熊					
プール	⑤												
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	★キッズダンス 16:30~17:30	★キッズダンス 17:30~18:30		
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									★A級選抜			
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	水中体操 高野					
プール	⑤									★A級選抜			
プール	⑥												
スタジオ											★ジュニア バレエ 18:30~20:00		
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 ★選手		
	プール	②											
プール	③			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	④												
プール	⑤		★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									
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 ★選手				
	プール	②											
プール	③												
プール	④												
プール	⑤		★キッズ 鈴木(未)			★ベビー 鈴木(未)	★キッズ 岩崎	イベント					
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
 上級水泳 1,300m・360キロ
 中級水泳 1,000m・300キロ
 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。

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。