

# アクトブ 成人レッスンスケジュール 2024.07 ~ 稲城店 AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

曜日/レ-ン	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月曜日	①												
	②												
	③												
	④												
	⑤												
	⑥												
スタジオ													

# 定休日

オプションル／個別指導  
 オプションルは成人を対象としたスキルアップを目的とした有料レッスンです。  
 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。  
 ★印はジュニアまたは特殊レッスンです

A R T  
 A R T 練習会に参加なさる場合、「ART登録」(月額 + 2 2 0 円) が必要です。  
 A R T とは…アクブラ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。

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ていない場合には事前に電話にてご確認ください。

- 『ご注意』
- ※ 1 ART会員専用コース
  - ※ 2 競技者用のレーンは、バドルの使用ができます
  - ※ 3 トライアスロン会員の専用コースです
  - ※ 4 提携教室のため、別途料金を申し受けます

[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 1400m・360キロ  
 中級水泳 1200m・300キロ  
 初級水泳 1000m・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。  
 ☆上記以外の水泳クラスは距離の設定は行いません。

**★ 営業時間 ★**  
 火木金曜日 11:00-18:30  
 水曜日 11:00-21:00  
 土曜日 9:00-16:00  
 日曜日 8:30-15:00

火曜日	①	トライアスロンのためのスイムクリニック 山倉 6:00-7:30				自由遊泳 11:00-14:50								
	②													
	③													
	④													
	⑤													
	⑥													
スタジオ														

水曜日	①	トライアスロンのためのスイムクリニック 山倉 6:00-7:30				自由遊泳 11:00-13:50								
	②													
	③													
	④													
	⑤													
	⑥													
スタジオ														

木曜日	①	トライアスロンのためのスイムクリニック 山倉 6:00-7:30				自由遊泳 11:00-14:50								
	②													
	③													
	④													
	⑤													
	⑥													
スタジオ														

金曜日	①	トライアスロンのためのスイムクリニック 山倉 6:00-7:30				自由遊泳 11:00-14:50								
	②													
	③													
	④													
	⑤													
	⑥													
スタジオ														

土曜日	①	トライアスロンのためのスイムクリニック 山倉 6:00-7:30	★キッズ	★ベビー	★キッズ	親子遊泳	自由遊泳 11:00-13:50 1コース=歩行 2コース=スイム								
	②														
	③														
	④														
	⑤														
	⑥														
スタジオ															

日曜日	①	★ジュニア 8:30-9:30	★キッズ	★ベビー	親子遊泳	★キッズ	親子遊泳	自由遊泳 12:00-15:00 1コース=歩行 2コース=スイム							
	②														
	③														
	④														
	⑤														
	⑥														
スタジオ															

※館内への入場は、営業開始15分前～、施設利用は定刻～となります。