

AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE[illegible]

オプション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

ART練習会に参加される場合には「ART登録（無料）」が必要です。
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。

- ・「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下さい。

- ※1 トライアスロン会員の専用コースです。
- ※2 提携教室のため、別途料金を申し受けます。
- ※3 PNFアクアに参加される場合には月額4,400円の登録が必要です。
- ※4 ART登録（無料）が必要です。

★更衣室へは営業開始**15分前**より入場いただけます。
★施設利用は**定時刻**よりご利用ください。

火曜日	プール	①	トライアスロンの為 のスイムクリニック 山倉 6:00-7:30					自由遊泳 11:00-14:50				フロートヨガ/田中 13:15-13:45				★ジュニア 15:30-16:30		★ジュニア 16:30-17:30		★ジュニア 17:30-18:30		★ジュニア（選手）			
		②																							
		③																							
		④																							
		⑤																							
		⑥																							
		スタジオ							やさしいジャズダンス／一海 11:00-11:50		パワーヨガ/田中 12:00-13 : 00						ピラティス/秋山 15:30-16:10		※2 バレエ 17:00-18:00						

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

☆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。

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