

アクラブ 成人レッスンスケジュール 2025.04 ~ 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
 ART練習会に参加される場合には「ART登録（無料）」が必要です。
 A R Tとは…アクラブ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。

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。

火曜日	①	トリ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				中級水泳/井上 11:00-12:00	上級水泳/杉山 12:00-13:00								
	③				お散歩 杉山	水中体操 杉山	腰痛改善 井上	ハッスルボール 大勝	アクアサーキット					
	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			

水曜日	①	トリ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 11:00-13:50					★ジュニア 15:30-16:30	★ジュニア 16:30-17:30	★ジュニア (選手)	上級水泳 エキスパート 大勝
	②				お散歩 丸山	中級水泳/丸山 11:30-12:30	上級水泳/坂田 12:30-13:30						
	③				★ベビー	親子 遊泳							
	④												
	⑤												
	⑥												
スタジオ				※4 バレエ 9:50 - 10:50	おはよう体操/橋達 11:00-11:50	骨盤ストレッチ/井上 12:00-13:00			※2 スキルアップ 14:30-15:30	※2 スキルアップ 16:00-17:00		※2 バレエ 18:30-20:00	

【ご注意】
 ※1 トリ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。

木曜日	①	トリ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		※3 PNFアクア12:45~	※2 PNFアクア アクティブ			★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)	※1 トリアスロンの為の スイムクリニック
	②				バタフライ 吉川	上級水泳/吉川 11:30-12:30									
	③				★ベビー	親子 遊泳		W-ファイター 坂田 12:30~ 13:00							
	④														
	⑤														
	⑥														
スタジオ				アイソレーション 田中 11:00-11:30	青竹/田中 11:35-12:25	太極拳/村田 12:35-13:35			K-POP/丸山 15:30-16:15						

★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。

金曜日	①	トリ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						★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				初級 福島	お散歩 福島	中級水泳/杉山 12:00-13:00	上級水泳/大勝 13:00-14:00						
	③				★ベビー	親子 遊泳	アクアサーキット							
	④													
	⑤													
	⑥													
スタジオ				ピラティス 山中 11:00-11:40	ZUMBA/秋山 11:50-12:40					※2 バレエ 16:20-17:20	★キッズダンス 17:30-18:30	★キッズダンス 18:30-19:30		

[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。

土曜日	①	トリアスロンの為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				★ジュニア 15:00-16:00	★ジュニア (選手)	★ジュニア (選手)	※1 トリアスロンの為の スイムクリニック	
	②					上級水泳/坂田 11:15-12:15	(初)バタフライ 吉川	中級水泳/吉川 12:45-13:45	★ジュニア 14:00-15:00						
	③					お散歩 布施	初心者 布施	Wファイター 大勝	★キッズアドバンス						
	④														
	⑤														
	⑥														
スタジオ			ゆがみ矯正 田中 9:30-10:00	パワーヨガ/田中 10:05-11:05					※2 総合武道 15:15-16:15			※2 バレエ 18:00-20:00			

★ 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

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 トリアスロンの為の スイムクリニック (初心者・超初心者) ★Jr. トリアスロン
	②										
	③										
	④										
	⑤										
	⑥										
スタジオ								※2 バレエ 12:00-13:00/13:00-14:30/14:30-16:00			