

アクラブ堀之内 レッスンスケジュール

2026年4月～

曜日/レーン	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00															
月曜日	定休日																										
火曜日	①	(火)営業時間 11:00～19:00																									
	②												自由遊泳A/11:00～15:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳														
	③												中級水泳 南雲			上級水泳 善如寺			中級水泳 徳永			★ジュニア 17:30～18:30		★選手			
	④												お散歩 戸川			水中体操 南雲		ハッスルホール 高野		スロー水泳 高野		★A級選抜					
	⑤																					★バレエ 17:30～18:30		★バレエ 18:30～19:30			
	⑥																										
スタジオ				ソフトヨガ/南雲 12:45～13:45																							
水曜日	①	(水)営業時間 11:00～21:00																									
	②												自由遊泳A/11:00～15:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳														
	③												中級水泳 鈴木		中級水泳 鈴木			エキスパート ART 徳永			★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	
	④												★ベビー 南雲		アクアピクス45/南雲 11:30～12:15		アクアミット 高野		水中体操 高野		★キッズ/大熊 14:30～15:15		自由遊泳A/18:30～21:00 水中運動・水泳				初中級水泳 善如寺
	⑤														リラックス 12:15～12:30												
	⑥																アロマリラックス/橋達 12:40～13:40										
スタジオ									★キッズダンス 15:30～16:30																		
木曜日	①	(木)営業時間 11:00～19:00																									
	②												自由遊泳A/11:00～15:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳														
	③												中級水泳 河合			上級水泳 植松			初級水泳 善如寺			★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
	④												初級水泳 高野			お散歩 高野		ハッスルホール 高野		バランスサーキット 植松		水中体操 河合		★A級選抜			
	⑤																										
	⑥																										
スタジオ						アルファピクス/大熊 12:50～13:50 ストレッチ 13:50～14:30																					
金曜日	①	(金)営業時間 11:00～19:00																									
	②												自由遊泳A/11:00～15:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳														
	③												中級水泳 植松			上級水泳 鈴木			中級水泳 大熊			★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
	④												★ベビー 植松			初級水泳 高野		アクアミット 高野		バランスサーキット 大熊		フロートヨガ 大熊		★キッズ 15:30～16:15			
	⑤																										
	⑥																										
スタジオ																											
土曜日	①	(土)営業時間 9:00～19:00																									
	②												自由遊泳A/16:30～19:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳														
	③												★ジュニア 9:00～10:00		★ベビー 植松		アクアピクス45/西岡 11:00～11:45		★キッズ/河合 12:00～12:45		★ジュニア 13:30～14:30		★ジュニア 14:30～15:30		★ジュニア 15:30～16:30	★選手	
	④														中級水泳 河合		初級水泳 齊藤(い)		イベント								
	⑤												★キッズ 植松														
	⑥																										
スタジオ																											
日曜日	①	(日)営業時間 9:00～16:00																									
	②												自由遊泳A/13:00～16:00 ①レーン:水中運動 ②レーン:水泳														
	③												★ジュニア 9:00～10:00				エキスパート ART 河合								★ジュニア 10:00～11:00	★ジュニア 11:00～12:00	
	④																										
	⑤												★キッズ 河合														
	⑥																										
スタジオ							★ベビー 植松		★キッズ/鈴木 12:30～13:15		イベント																

□■お願い■□

館内への入場は
営業開始
15分前から

施設の利用は
営業開始
定刻から
ご利用下さい

【練習距離と消費カロリー】

- エキスパート 2,000m → 500キロカロリー
- 上級水泳 1,300m → 360キロカロリー
- 中級水泳 1,000m → 300キロカロリー
- 初級水泳 800m → 200キロカロリー
- お散歩・水中体操 1時間 → 180キロカロリー

※上記の消費カロリーは、
50歳/体重50Kg女性を
定した大まかな目安です。

【その他】

★印はお子さま対象の
レッスンです。

特定営業日により営業内容を
変更することがあります。
詳細については、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。
また、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
場合には事前に必ずご確認下さい。