アクラブ 成人レッスンスケジュール　2026.04 ～　稲城店　AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

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　21:00

月曜日

定　休　日

火曜日

プール

- ①②③④⑤⑥ 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
- 中級水泳/井上 11:00-12:00
- 上級水泳/杉山 12:00-13:00
- 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
- ★ジュニア 15:30-16:30
- ★キッズ
- ★ジュニア 16:30-17:30
- ★ジュニア 17:30-18:30
- ★ジュニア（選抜） 17:30-18:30
- ★ジュニア（選手）

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

プール

- ①②③④⑤⑥ 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 11:00-13:50
- お散歩 岩﨑
- 中級水泳/岩﨑 11:30-12:30
- 上級水泳/坂田 12:30-13:30
- ★ベビー
- 親子遊泳
- ★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 20:00-21:00

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

木曜日

プール

- ①②③④⑤⑥ 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
- ※3 PNFアクア12:45～
- ※2 PNFアクア アクティブ
- バタフライ 吉川
- 上級水泳/吉川 11:30-12:30
- ★ベビー
- 親子遊泳
- W・ファイター 坂田
- ★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（選抜） 17:30-18:30
- ★ジュニア（選手）
- ※1 トライアスロンの為の スイムクリニック

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

金曜日

プール

- ①②③④⑤⑥ 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
- 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
- ★ベビー
- 親子遊泳
- アクアサーキット
- ★ジュニア 15:30-16:30
- ★キッズ
- ★ジュニア 16:30-17:30
- ★ジュニア 17:30-18:30
- ★ジュニア（選手）

スタジオ

- コアピラティス 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

土曜日

プール

- ①②③④⑤⑥ トライアスロンの為のスイムクリニック
- ★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 9:00-10:00
- ★ジュニア 10:00-11:00
- 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
- 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
- ★ジュニア 14:00-15:00
- ★ジュニア 15:00-16:00
- ★ジュニア（選抜） 15:00~16:00
- ★ジュニア（選手）
- ★ジュニア（選手）
- ※1 トライアスロンの為の スイムクリニック

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

日曜日

プール

- ①②③④⑤⑥
- ★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
- ★ジュニア 9:30-10:30
- ★ジュニア 10:30-11:30
- 中級水泳/岩﨑 12:00-13:00
- イベントレーン（イベントの開催が無い場合は自由遊泳可）
- ※4 ＡＲＴ 杉山
- ※1 トライアスロンの為の スイムクリニック（初心者・超初心者）
- ★Jr. トライアスロン

スタジオ

- ※ 2 バレエ 12:00-13:00／13:00-14:30／14:30-16:00

□オプショナル／個別指導

オプショナ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

□ＡＲＴ

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。

『ご注意』

※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。

[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