

アクラブ 成人レッスンスケジュール

藤沢店

AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

2026. 08~

| 曜日/レ-ン |      | 9:00am | 10:00am                    | 11:00am                       | 12:00pm                  | 1:00pm               | 2:00pm         | 3:00pm                    | 4:00pm                 | 5:00pm                       | 6:00pm               | 7:00pm               | 8:00pm                          | 9:00pm                        |
|--------|------|--------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------|----------------|---------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 火曜日    | プール  | ①      |                            |                               | PNFアクア 高橋                | フリースペース 10:00-15:00  |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ②      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ③      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ④      |                            |                               | 中級水泳<br>中川               | 上級水泳<br>小田           | 初級水泳<br>峯岸     | バランスサーキット<br>[定員8名]<br>峯岸 | 中上級水泳<br>三浦            |                              | ★ジュニア<br>15:30~16:30 | ★ジュニア<br>16:30~17:30 | ★ジュニア<br>17:30~18:30            |                               |
|        |      | ⑤      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ⑥      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        | スタジオ |        |                            | カーディオフィットネス<br>キックボクシング<br>藤田 | ヨガストレッチ<br>小杉            |                      |                |                           |                        |                              | ★チアダンス               | ★チアダンス               | ★チアダンス                          |                               |
| 水曜日    | プール  | ①      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ②      |                            |                               | エキスパート※メニュー              | フリースペース 10:00-14:30  |                | フロートストレッチ<br>[定員8名]<br>中川 |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ③      |                            |                               | 中級水泳<br>阿久津              | 上級水泳<br>佐藤           |                |                           |                        | ★ジュニア<br>15:00~16:00         | ★ジュニア<br>16:00~17:00 | ★ジュニア<br>17:00~18:00 |                                 |                               |
|        |      | ④      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ⑤      |                            |                               | お散歩<br>中川                | 水中体操<br>中川           | ★ベビー<br>中川     | アクアサーキット<br>12:00~13:30   | ★キッズ<br>阿久津            |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ⑥      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        | スタジオ |        |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        | ★(委託)ジュニア体操<br>スキルアップスポーツクラブ |                      |                      |                                 |                               |
| 木曜日    | プール  | ①      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      | フリースペース 19:30-21:00             |                               |
|        |      | ②      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ③      |                            |                               | 上級水泳<br>尾崎               | 中級水泳<br>阿久津          | 初級水泳<br>阿久津    |                           | 中上級水泳<br>三浦            |                              | ★ジュニア<br>15:00~16:00 | ★ジュニア<br>16:00~17:00 | ★ジュニア<br>17:00~18:00            | エキスパート<br>※メニュー               |
|        |      | ④      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ⑤      |                            |                               | アクアストレッチ<br>&フローター<br>中川 | ★ベビー<br>中川           | 水中体操<br>小田     |                           |                        |                              |                      |                      |                                 | 中級水泳<br>内田                    |
|        |      | ⑥      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        | スタジオ |        |                            |                               |                          |                      |                | リフレッシュヨガ<br>原澤            |                        | ★(委託)ジュニア体操<br>スキルアップスポーツクラブ |                      |                      | ★(委託)<br>アジリズム<br>18:10~19:10   | ★(委託)<br>アジリズム<br>19:20-20:20 |
| 金曜日    | プール  | ①      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ②      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ③      |                            |                               | 中級水泳<br>内田               | 上級水泳<br>内田           | スロー水泳<br>小松崎   |                           |                        |                              | ★ジュニア<br>15:30~16:30 | ★ジュニア<br>16:30~17:30 | ★ジュニア<br>17:30~18:30            |                               |
|        |      | ④      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ⑤      |                            |                               | お散歩<br>佐藤                | 水中体操<br>佐藤           | フロートマジック<br>佐藤 | アクアサーキット 11:45~13:15      |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ⑥      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        | スタジオ |        |                            | 脂肪メラメラ<br>井筒                  |                          |                      |                |                           | ボール&ボール<br>橋達          | ルーシーダットン<br>橋達               | リフレッシュ体操<br>橋達       |                      | ★(委託)<br>ジュニアダンス<br>LITTLE WAVY |                               |
| 土曜日    | プール  | ①      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ②      | ART<br>※1                  | ★ジュニア<br>9:00~10:00           | ★ジュニア<br>10:00~11:00     |                      |                |                           | ★ジュニア<br>13:30~14:30   | ★ジュニア<br>14:30~15:30         |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ③      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ④      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ⑤      |                            | ★キッズ<br>峯岸                    | ★親子<br>スペース              | ★ベビー(A)<br>中川        | ★親子<br>スペース    | ★キッズアドバンス<br>尾崎           | 上級水泳(メニュー)             | 中級水泳<br>峯岸                   | ★ジュニア<br>15:30~16:30 |                      |                                 |                               |
|        |      | ⑥      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        | スタジオ |        | ★(委託)<br>ゴールドスクール<br>キッズ空手 |                               | 簡単エアロ<br>谷貝              |                      |                |                           | リフレッシュヨガ<br>原澤         |                              |                      |                      |                                 |                               |
| 日曜日    | プール  | ①      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ②      | ★ジュニア<br>8:30~9:30         | ★ジュニア<br>9:30~10:30           | ★ジュニア<br>10:30~11:30     | ★ジュニア<br>11:30~12:30 | ★キッズ<br>尾崎     |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ③      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ④      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ⑤      | ★キッズ<br>谷貝                 | ★ベビー<br>谷貝                    | からだ整活<br>谷貝              | 中級水泳<br>谷貝           | ★ベビー<br>谷貝     | エキスパート/上級<br>※メニュー<br>ART | フリースペース<br>12:30-15:00 |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        |      | ⑥      |                            |                               |                          |                      |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |
|        | スタジオ |        |                            |                               |                          | ルーシーダットン<br>橋達       |                |                           |                        |                              |                      |                      |                                 |                               |

□オプション／個別指導  
オプションは成人を対象としたスキルアップを目的の有料レッスンです。  
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。

□泳法レッスン  
エキスパート・上級水泳・中級水泳・初級水泳に分類され、スキルアップ(フォーム矯正)と体力維持を目的に行われるプログラムです。

□水中運動  
お散歩・水中体操に分類され、顔を水に付けるのが苦手な方の体力維持を目的に、各種泳法レッスンなどのウォームアップやクールダウンにもご利用いただけます。

□アクアサーキット  
アクアサーキットの時間帯はフリーで器具をご利用いただけます。  
器具の取り扱いについては、お近くの監視スタッフにお尋ねください。

□PNF  
症状改善のストレッチ&トレーニング、腰の痛み、肩こり、関節の痛みなどの改善予防、スポーツ障害の改善予防、競技力の向上、筋肉と神経のバランス調整を目的に行うプログラムです。月会費とは別途の参加費を申し受けます。

。備考  
・★印はこども対象レッスンです。  
・成人利用時間帯のフリースペースは、予告無く有料レッスンや個別レッスンが行われることがありますのでご了承ください。

□成人会員の方へのご案内  
・「特定日営業」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。

★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 1300m・・360キロ  
中級水泳 1000m・・300キロ  
初級水泳 800m・・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。

★ 窓口営業時間 ★

火曜日 09:45-18:30  
水曜日 10:00-18:00  
木曜日 10:00-21:00  
金曜日 09:45-18:30  
土曜日 09:00-16:30  
日曜日 08:30-15:00

※館内への入場は、営業開始20分前～、施設利用は定刻～、営業終了後の最終退館は定刻30分後 です。

※以下の時間帯はプールの利用ができません。  
【火曜日】 15:00以降 【水曜日】 14:30以降 【木曜日】 14:30-19:30  
【金曜日】 15:00以降 【土曜日】 13:00-13:30/15:30以降 【日曜日】 8:30-10:00/12:00-12:30

※金曜日 13:15～ のレッスンは  
(奇数週) 13:15-14:15(60分) フロートコア 担当:谷貝 定員 8名

※1 ART朝練習 7:45~8:45 ART会員のみ利用できます。