

アクス上越

2026年 2月～3月 タイムテーブル

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	
10:30～11:30 ヨガ 古川			10:45～11:15 メガダンス 齋藤	10:55～11:25 クロール(初級) 玉村	10:20～10:35 コレクトTIME	10:30～11:00 エアロビクス初級 濁川			10:30～11:00 YOGA × BOX 清水	10:50～11:20 平泳ぎ(初級) 近藤	10:20～10:35 コレクトTIME	11:00～11:45 スイミング スクール ジュニア			11:00～11:45 パワーヨガ 清水	スイミング スクール ジュニア		
11:50～12:20 ピラティス 古川	11:40～12:10 アクアダンベル 玉村		11:35～12:20 フラダンス 鈴木	11:40～12:10 アクアウォーキング 玉村		11:20～12:05 ボディセラピー 濁川	11:20～11:50 アクアウォーキング 古川		11:20～12:05 エアロビクス初級45 白砂	11:35～12:05 アクアビクス 近藤		12:05～12:50 エアロビクス初級45 白砂			10:15～11:25 11:30～12:40 リトモス 濁川	10:15～11:25 11:30～12:40		
13:00～13:30 エアロビクス初級 濁川	13:40～14:10 Enjoy★RAMP 清水	12:20～13:20 成人スクール (初級)	12:30～12:45 シェイプTIME	12:20～13:20 エアロビクス初級 白砂		13:00～13:45 エアロビクス初中級 白砂	13:30～14:00 アクアビクス 玉村		13:45～14:20 ADJUST × BOX 古川	13:45～14:15 アクアダンベル 玉村		13:40～14:10 アクアウォーキング 玉村	13:10～13:55 ピラティス 古川	13:10～13:55 日曜 パラエティ	13:25～13:55 アクアビクス 近藤			
13:50～14:20 Enjoy★RAMP 清水	14:25～14:55 ADJUST × BOX 吉田	14:05～14:50 リトモス 濁川				14:40～15:25 ZUMBA 大町			14:35～15:20 やさしいピラティス 古川	14:25～14:55 平泳ぎ(初級) 近藤		14:15～14:45 Enjoy★RAMP 清水	14:15～14:45 スイミング スクール ジュニア	14:10～14:40 ADJUST × BOX 吉田	14:10～14:40 ①平泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤			
14:40～15:10 ADJUST × BOX 吉田	15:45～16:55 ジュニア ウルトラ体育 17:00～17:45	16:55～18:05 スイミング スクール ジュニア	16:15～17:00 ジュニア ウルトラ体育	15:45～16:55 スイミング スクール ジュニア	16:55～18:05 スイミング スクール ジュニア	15:45～16:55 ジュニア ウルトラ体育 17:15～18:00	16:55～18:05 SHAPExBOX 深石	18:05～19:15 メガダンス 白砂	15:45～16:55 スイミング スクール ジュニア	16:55～18:05 POWER × BOX 吉田	18:05～19:15 ピラティス 古川	19:00～19:30 ピラティス 古川	19:50～20:20 POWER × BOX 吉田	20:40～21:10 ADJUST × BOX 吉田	14:00～15:10 15:10～16:20 16:20～17:30 ジュニア ウルトラ体育 18:15～19:00	10:00～22:30 (施設利用は22:00まで)		
19:00～19:30 Enjoy★RAMP 深石	19:45～20:15 リトモス 濁川	19:15～20:00 メガダンス 白砂	19:35～20:05 希望泳法 近藤	20:20～20:50 YOGA × BOX 清水	20:20～20:50 アクアダンベル 近藤	19:30～20:00 SHAPE × BOX 深石	20:20～20:50 ADJUST × BOX 諫訪	20:20～20:50 ADJUST × BOX 諫訪	20:15～20:45 ①平泳ぎ(初級) ②バタフライ(初級) 深石	19:50～20:20 成人スクール (初級)	19:30～20:30 ピラティス 古川	20:40～21:10 ADJUST × BOX 吉田	19:00～19:30 スイミング スクール ジュニア	19:50～20:20 スイミング スクール ジュニア	14:10～14:40 スイミング スクール ジュニア	14:10～14:40 スイミング スクール ジュニア	14:10～14:40 スイミング スクール ジュニア	14:10～14:40 スイミング スクール ジュニア
19:50～20:35 リトモス 濁川	20:55～21:25 POWER × BOX 深石																	

個々の希望に合わせた
泳法レッスンを行います。

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください
- レッスン参加中に次の参加者カードはお取りできません。
- 1本前のレッスンが開始され次第、スタジオ前にて次のレッスンの参加者カードを配布致します。
- レッスンの入場は参加者カードの番号順にお呼びしております。入場時、カードをインストラクターにお渡し下さい。
- アクアプログラムは通常2コース使用させて頂きますが、参加人数20名以上の場合は3コース使用させて頂きます。
- 泳法レッスンに限り、5人以下の場合、1コースで実施させていただきます。(成人スクールは除く)
- マークはどなたでも参加していただける「初心者」向けレッスンです。

新規のみ
受け入れ可

パラエティは
内容・担当が
毎週変更となる
レッスンです。
別紙にて

パラエティは内容・担当が
毎週変更となるレッスンです。
別紙にて告知させて頂きます。

営業時間

平日	10:00～22:30 (施設利用は22:00まで)
土曜日	10:00～21:30 (施設利用は21:00まで)
日曜日・祝日	10:00～19:00 (施設利用は18:30まで)

※備考

プログラム内にある①②は下記の通り実施致します。

- ①第1週、第3週、第5週
- ②第2週、第4週

★シェイプTIME★

15分間のプレッセスで目的別に自重トレーニングをキャストと一緒に行いましょう！
レッスンに入るのは初めて、ついていけるか心配という方におススメです！
参加者カード無しでご参加頂けます。

★コレクトTIME★

「コレクティブエクササイズ」を行います。
動きの改善と効率の良い動きを行うためのエクササイズです。
肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方にもオススメです！
ストレッチエリア付近にて実施致します！