

アクトス上越

2026年 10～12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	11:40～12:10 アクアダンベル 玉村	※備考参照	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	11:20～11:50 アクアウォーキング 古川	12:15～12:30 コレクトTIME	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 土曜 バラエティ	スイミング スクール ジュニア 10:15～11:25 11:30～12:40	新規のみ 受け入れ可	11:00～11:45 パワーヨガ 清水	スイミング スクール ジュニア 10:15～11:25 11:30～12:40 にこにこベ ーススイミング 12:30～13:15	※備考参照
11:50～12:20 ピラティス 古川			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			11:35～12:05 アクアピクス 近藤	12:05～12:50 エアロビクス初級 白砂		12:05～12:50 リトモス 濁川					
12:45～13:15 エアロビクス初級 濁川			12:30～12:45 シェイプTIME	12:20～13:20 成人スクール (初級)		13:00～13:45 エアロビクス初中級 白砂			13:30～14:00 アクアピクス 玉村	13:10～13:55 ピラティス 古川		13:10～13:55 日曜 バラエティ					
13:35～14:05 Enjoy★RAMP 清水			14:05～14:50 リトモス 濁川	13:35～14:05 アクアダンベル 近藤		14:25～14:55 ADJUST×BOX キャスト			15:00～15:15 コレクトTIME	14:35～15:20 やさしいピラティス 古川		14:15～14:45 Enjoy★RAMP 清水			14:15～14:45 ADJUST×BOX 吉田		
14:25～14:55 ADJUST×BOX キャスト			15:30～15:45 シェイプTIME	14:25～14:50 ①クロール(初級) ②背泳ぎ(初級) 近藤		15:45～16:55 ジュニア ウルトラ体育 16:15～17:15			15:45～16:55 スイミング スクール ジュニア 16:55～18:05 18:05～19:15	15:45～16:55 ジュニア ウルトラ体育 17:15～18:15		15:45～16:55 スイミング スクール ジュニア 16:55～18:05 18:05～19:15			15:45～16:55 ジュニア ウルトラ体育 17:15～18:15 18:15～19:15		
19:00～19:30 Enjoy★RAMP 深石	19:45～20:15 ①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤	※備考参照	19:15～20:00 メガダンス 白砂	19:35～20:05 希望泳法 近藤	15:00～15:15 コレクトTIME	19:30～20:00 SHAPE×BOX 深石	20:15～20:45 ①平泳ぎ(初級) ②バタフライ(初級) 山岸	※備考参照	19:00～19:30 ピラティス 古川	19:30～20:30 成人スクール (初級)	15:30～15:45 シェイプTIME	ジュニア ウルトラ体育 17:15～18:15 18:15～19:15	スイミング スクール ジュニア 14:00～15:10 15:10～16:20 16:20～17:30	バラエティは 内容・担当が 毎週変更となる レッスンです。 別紙にて	バラエティは内容・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いただきます。	14:10～14:40 ①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤	※備考参照
19:50～20:35 リトモス 濁川			20:20～20:50 YOGA×BOX 清水	20:20～20:50 ピラティス 川上		20:40～21:10 ADJUST×BOX 吉田											
20:55～21:25 POWER×BOX 深石				21:10～21:40 ADJUST×BOX 諏訪													

※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分間のプチレッスン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。
動きのクセを改善し、効率の良い動きを行うためのエクササイズです。

- 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。
- 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コース使用させていただきますが、参加人数20名以上の場合3コース使用させていただきます。
- 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。
- タイムテーブルは、状況により変更になる場合がございます。
- 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。

※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分間のプチレッスン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、ついていけない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。
動きのクセを改善し、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おススメです！
ストレッチエリア付近にて実施致します！



前日、当日の急な休講、代行情報をご希望の方には
フロントにてメールアドレスのご登録を推奨しています。

休講・代行情報はこちら