

アクトス上越

2025年 7月～9月 タイムテーブル

月曜日		
スタジオ	プール	フロア
10:30～11:30		
ヨガ 古川 		
11:50～12:20	11:40～12:10 アクアダンベル 玉村 	
ピラティス 古川 		
12:45～13:15	成人スクール (初級) 12:20～13:20	
エアロビクス初級 濁川 		
13:35～14:05	13:35～14:05	
Enjoy★RAMP 清水	アクアダンベル 近藤 	
14:25～14:55	14:20～14:50 ①クロール(初級) ②背泳ぎ(初級) 近藤 	
YOGA×BOX 清水 		※備考参照
	スイミング スクール ジュニア 15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55	
ジュニア ウルトラ体育 17:00～17:45		
19:00～19:30		
Enjoy★RAMP 深石 		
19:50～20:35	19:45～20:15 ①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤 	
リトモス 濁川		※備考参照
20:55～21:25		
POWER×BOX 佐藤 		

火曜日		
スタジオ	プール	フロア
		10:20～10:35 コレクトTIME
10:45～11:15 メガダンス 齋藤	10:55～11:25 クロール(初級) 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	
12:30～12:45 シェイプTIME	成人スクール (初級) 12:20～13:20	
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	
14:05～14:50 リトモス 濁川		
	スイミング スクール ジュニア 15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55	
ジュニア ウルトラ体育 16:15～17:00		
19:15～20:00 メガダンス 白砂	19:30～20:00 希望泳法 近藤	
20:20～20:50 YOGA×BOX 清水	20:15～20:45 アクアダンベル 近藤	

水曜日		
スタジオ	プール	フロア
10:30～11:00 エアロビクス初級 濁川 		
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 	
12:45～13:30 エアロビクス初中級 斎藤		12:15～12:30 コレクトTIME
13:50～14:20 ADJUST×BOX 古川 	13:45～14:15 アクアダンベル 玉村 	
14:40～15:25 ZUMBA 大町		
	スイミング スクール ジュニア 15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55	
19:15～20:00 SHAPE×BOX45 佐藤 		
20:15～20:30 シェイプTIME 	20:15～20:45 ①平泳ぎ(初級) ②バタフライ(初級) 渡石 	※備考参照

金曜日		
スタジオ	プール	フロア
		10:20～10:30 コレクトTIME
11:00～11:45 YOGA×BOX45 清水	10:50～11:20 平泳ぎ(初級) 近藤	
	11:35～12:05 アクアビクス 近藤	
12:25～12:55 美尻トレーニング 齋藤		
13:15～14:00 メガダンス 白砂	13:35～14:05 アクアウォーキング 玉村	
14:20～15:05 ピラティス 古川	14:20～14:50 平泳ぎ(初級) 近藤	
	スイミング スクール ジュニア 15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55	
19:00～19:30 ピラティス 古川		
19:50～20:35 エアロビクス初中級 白砂	成人スクール (初級) 1930～20:30	

土曜日		
スタジオ	プール	フロア
11:00～11:45 土曜 バラエティ	スイミング スクール ジュニア 10:15～11:15 11:20～12:20	
12:05～12:50 エアロビクス初級45 白砂		
13:10～13:55 ヨガ 古川		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
14:15～14:45 Enjoy★RAMP 清水	スイミング スクール ジュニア 14:00～15:00	
	スイミング スクール ジュニア 16:00～17:00 17:00～18:00	バラエ 毎週変 別紙に
ジュニア ウルトラ体育 18:15～19:00		
営業時		
平日	10:00～22:30	
土曜日	10:00～21:30	
日曜日・祝日	10:00～19:00	
※備考 プログラム内にある①②は下記の通り実施 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 行いましょう！ レッスンに入るのは初めて、ついていけないか 参加者カード無しでご参加頂けます。		

日曜日		
スタジオ	プール	フロア
新規のみ 受け入れ可		
11:00～11:45	スイミング スクール ジュニア 10:15～11:15	
パワーヨガ 清水	ジュニアスイミング 体験枠 11:30～12:00	
12:05～12:50		
リトモス 濁川		
13:10～13:55		
日曜 バラエティ	13:25～13:55 アクアビクス 近藤	
	14:10～14:40 ①青泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤	※備考参照
ティは内容・担当が となるレッスンです。 告知させていただきます。		

■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本のレッスンは開始され次第、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。

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分間のプチレック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オススメです！