

アクトス上越

2026年 1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 10:15～11:25 11:30～12:40			11:00～11:45 スイミング スクール ジュニア 10:15～11:25 11:30～12:40		
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			12:05～12:50 リトモス 濁川		
12:35～12:50 POWER×BOXミニ	成人スクール (初級) 12:20～13:20		12:30～12:45 シェイプTIME	成人スクール (初級) 12:20～13:20		12:45～13:30 エアロビクス初級 齋藤			12:25～13:10 ピラティスinビーチ 齋藤			13:10～13:55 ピラティス 古川			13:10～13:55 日曜 バラエティ		
13:00～13:30 エアロビクス初級 濁川	13:40～14:10 アクアダンベル 近藤		13:00～13:45 エアロビクス初級 白砂	13:30～14:00 アクアビクス 玉村		13:50～14:20 ADJUST×BOX 古川	13:45～14:15 アクアダンベル 玉村		13:30～14:15 メガダンス 白砂	13:40～14:10 アクアウォーキング 玉村		14:15～14:45 Enjoy★RAMP 清水	14:00～15:10 15:10～16:20 16:20～17:30		14:15～14:45 ADJUST×BOX 吉田	14:10～14:40 ①青泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤	
14:40～15:10 ADJUST×BOX 吉田	①クロール(初級) ②青泳ぎ(初級) 近藤	※備考参照	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		ジュニア ウルトラ体育 18:15～19:00					※備考参照
	スイミング スクール ジュニア 15:45～16:55 16:55～18:05 18:05～19:15			スイミング スクール ジュニア 15:45～16:55 16:55～18:05 18:05～19:15			ジュニア ウルトラ体育 17:15～18:00			スイミング スクール ジュニア 15:45～16:55 16:55～18:05 18:05～19:15							
19:00～19:30 Enjoy★RAMP 深石			19:15～20:00 メガダンス 白砂	19:35～20:05 希望泳法 近藤		19:15～20:00 SHAPE×BOX45 佐藤			19:00～19:30 ピラティス 古川			成人スクール (初級) 19:30～20:30					
19:50～20:35 リトモス 濁川	①青泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤	※備考参照	20:20～20:50 YOGA×BOX 清水	20:20～20:50 アクアダンベル 近藤		20:20～20:50 ADJUST×BOX 諏訪	20:15～20:45 ①平泳ぎ(初級) ②バタフライ(初級) 深石	※備考参照	19:50～20:20 POWER×BOX 吉田								
20:55～21:25 POWER×BOX 佐藤				個々の希望に合わせた 泳法レッスンを行います。					20:40～21:10 ADJUST×BOX 吉田								

- 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。
肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方にもオススメです！