アクトス上越

2025年　10月～12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 ピラティス 古川	11:40～12:10 アクアダンベル 玉村	
12:45～13:15 エアロビクス初級 濁川	成人スクール（初級） 12:20～13:20	
13:35～14:05 Enjoy★RAMP 清水	13:35～14:05 アクアダンベル 近藤	
14:25～14:55 YOGA×BOX 清水	14:20～14:50 ①クロール（初級） ②背泳ぎ（初級） 近藤	※備考参照
ジュニア ウルトラ体育 17:00～17:45	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 Enjoy★RAMP 深石		
19:50～20:35 リトモス 濁川	19:45～20:15 ①背泳ぎ（初級） ②クロール（初級） 近藤	※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		
ジュニア ウルトラ体育 16:15～17:00	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 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	

個々の希望に合わせた泳法レッスンを行います。

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	12:15～12:30 コレクトTIME
12:45～13:30 エアロビクス初中級 斎藤		
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		
ジュニア ウルトラ体育 17:00～17:45	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） 深石	※備考参照

金曜日

スタジオ	プール	フロア
		10:20～10:35 コレクトTIME
11:15～12:00 YOGA×BOX 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	
12:20～13:05 美尻トレーニング 斎藤		
13:25～14:10 メガダンス 白砂	13:40～14:10 アクアウォーキング 玉村	
14:30～15:15 ピラティス 古川	14:25～14:55 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） 19:30～20:30	

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		
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	
ジュニア ウルトラ体育 18:15～19:00		

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頂きます。

日曜日

新規のみ受け入れ可

スタジオ	プール	フロア
11:00～11:45 パワーヨガ 清水	スイミング スクール ジュニア 10:15～11:15 11:20～12:20	
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	
14:15～14:45 ADJUST×BOX 吉田	14:10～14:40 ①背泳ぎ（初級） ②クロール（初級） 近藤	※備考参照

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！

■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。