アクアかずさ　レッスンスケジュール表

2025年４月～

月曜日

- 10:45 中野[30] スキンダイビング フィンフリー
- 10:15 [45] シンプルエアロ 石田
- 10:30 [60] ノルディックウォーク 森
- 11:15 [45] ZUMBA 上田
- 12:20 [20] 上田 HIIT
- 13:00 [30] 機能向上 水中体操 上田
- 13:00 [45] ラテンエアロ 石原
- 13:30 [90] テニススクール A1 豊蔵
- 14:00 [30] アクアダンス30 上田
- 14:00 [45] ステップ45（初級） 石原
- パーソナルスイミング 15:00 [20] 戸倉
- パーソナルスイミング 15:25 [20] 戸倉
- パーソナルスイミング 担当：戸倉 20分　1620円
- 15:00 [45] 骨盤体操 間々田
- パーソナルファシアケア 16:00 [25] 間々田
- パーソナルファシアケア 25分　2500円
- 16:30 [25] 卓球
- 17:00 [25] 卓球
- 17:30 [25] 卓球
- 18:00 [25] 卓球
- 卓球レンタルについて：お1人様（１グループ）1枠まで25分間ご利用いただけます。予約ボードに代表者のお名前を記入してからご利用ください。譲り合ってご利用ください。
- 19:00 [30] アクアダンス30 石田
- 19:00 [45] ZUMBA 上田
- 20:00 [30] スイム ワンポイント 石田
- 4・5月背泳ぎ 6・7月平泳ぎ 8・9月クロール
- 20:00 [45] リフレッシュヨーガ（ヨガブロック使用） mayu

火曜日

- 16名以上25mプール
- 11:00 [45] 水土武気45 石原
- 10:15 [45] ヨガ棒ストレッチ 八木
- 11:30 [45] エンジョイエアロ 八木
- 12:00 [60] スイミングスクール クロール 背泳 中野
- 4・5月平泳ぎ 6・7月クロール 8・9月バタフライ
- 12:45 [45] ピラティス45 八木
- 13:15 [30] 中野 スイム ワンポイント
- 14:00 [30] リズムシェイプ 波田野
- 14:00 [30] ステップ30（入門） 上田
- 14:45 [45] バレトンKOTOE
- 15:00 [30] パワーサーキット 上田
- 15:45 [45] すいすいスイム 戸倉
- 15:45 [45] フラダンス フラ指導員
- 19:00 [30] スイム ワンポイント 戸倉
- 4・5月クロール 6・7月バタフライ 8・9月背泳ぎ
- 19:00 [45] エンジョイエアロ 上田
- 20:00 [30] パワーサーキット 上田
- 20:00 [45] 骨盤体操 間々田

水曜日

- 16名以上25mプール
- 11:00 [45] アクアダンス45 石田
- 10:15 [30] リトモス 上田
- 11:15 [45] ステップ45（中級） 上田
- 12:00 [30] スイム ワンポイント 石田
- 4・5月バタフライ 6・7月背泳ぎ 8・9月平泳ぎ
- 13:00 [30] 腹凹アクア 上田
- 13:00 [45] シンプルエアロ 加藤
- 14:00 [30] アクアダンス30 加藤
- 14:00 [45] プロップピラティス 渡辺(ゆ)
- パーソナルピラティス・ヤムナ 25分　2500円 テュオ(2名)25分2000円 ※ご予約は前日まで
- 15:00 [30] パワーストレッチ 森
- 15:00 [30] やさしいエアロ 間々田
- パーソナルピラティス・ヤムナ 15:00 [25] 渡辺(ゆ)
- 15:45 [45] ヤムナボディローリング 渡辺(ゆ)
- パーソナルファシアケア 15:45 [25] 間々田
- パーソナルファシアケア 25分　2500円
- 卓球レンタルについて：お1人様（１グループ）1枠まで25分間ご利用いただけます。予約ボードに代表者のお名前を記入してからご利用ください。譲り合ってご利用ください。
- 19:00 [30] アクアダンス30 石原
- 19:00 [45] ZUMBA Tomo

木曜日

- 9:00 [90] テニススクール D1 豊蔵
- 10:30 [90] テニススクール D2 豊蔵
- 12:00 [90] テニススクール D3 豊蔵

休館日

金曜日

- 16名以上25mプール
- 11:00 [45] 水土武気45 青木
- 10:15 [45] リラックスヨーガ 高橋(秀)
- 11:15 [30] ステップ30（入門） 高橋(秀)
- 12:00 [30] パワーストレッチ 青木
- 12:00 [60] スイミングスクール クロール 平泳ぎ 戸倉
- 4・5月背泳ぎ 6・7月平泳ぎ 8・9月クロール
- 12:00 [45] ZUMBA Tomo
- 13:15 [30] 中野 スイム ワンポイント
- 13:00 [45] ほぐしヨガ kumi
- 14:00 [30] アクアサーキット 深澤
- 14:00 [45] お楽しみエアロ 上田
- パーソナルストレッチ 14:00 [25] 青木
- パーソナルストレッチ 14:30 [25] 青木
- 15:00 [30] アクアウォーク 上田
- 15:00 [45] ステップBOX 石原
- パーソナルストレッチ 15:00 [25] 青木
- パーソナルストレッチ 15:30 [25] 青木
- パーソナルストレッチ 16:00 [25] 青木
- パーソナルストレッチ 16:30 [25] 青木
- パーソナルストレッチ 25分　2500円 50分　5000円
- 16:30 [25] 卓球
- 17:00 [25] 卓球
- パーソナルストレッチ 17:00 [25] 青木
- パーソナルストレッチ 17:30 [25] 青木
- 17:30 [25] 卓球
- 18:00 [25] 卓球
- 19:00 [30] 水土武気30 石原
- 19:00 [45] リトモス 上田
- 20:00 [30] リズムシェイプ 上田
- 20:00 [45] シンプルエアロ 石田

土曜日

- 16名以上25mプール
- 9:00 [90] テニススクール F1 豊蔵
- 10:15 [45] アクティブヨーガ ハ木
- 10:30 [90] テニススクール F2 豊蔵
- 11:00 [45] アクアダンス45 石原
- 11:15 [45] ラテンエアロ ハ木
- 12:20 [20] 中野 HIIT
- 4・5月クロール 6・7月バタフライ 8・9月背泳ぎ
- 13:00 [30] スイム ワンポイント 戸倉
- 13:00 [45] ビートファイター 波田野
- 14:00 [30] パワーサーキット 波田野
- 14:00 [45] シンプルエアロ 石原
- 15:00 [30] アイチ 加藤
- 15:00 [45] お楽しみクラス 青木
- 16:30 [25] 卓球
- 17:00 [25] 卓球
- 17:30 [30] スイム800 戸倉
- 17:30 [25] 卓球
- 18:00 [25] 卓球
- 19:00 [45] 週替りクラス
- ☆週替りクラスの内容＆担当者はレッスン案内ボードにて、一か月ごとに掲示をいたします。

日曜日

- 9:00 [90] テニススクール G1 豊蔵
- 10:30 [90] テニススクール G2 豊蔵
- 11:00 [45] ステップ45（中級） 上田
- ちょいトレ
- 12:20 [30] アクアダンス30 上田
- 12:15 [25] 卓球
- 12:45 [25] 卓球
- 13:00 [30] 腹凹アクア 上田
- 13:15 [25] 卓球
- 13:45 [25] 卓球
- 14:15 [25] 卓球
- 15:00 [45] コア8エアロ 上田
- 16:00 [45] シンプルエアロ 上田

卓球レンタルについて：お1人様（１グループ）1枠まで25分間ご利用いただけます。予約ボードに代表者のお名前を記入してからご利用ください。譲り合ってご利用ください。

【営業案内】

月曜～金曜	10:00～22:00
土曜日	10:00～21:00
日曜、祝日	10:00～18:00

※祝日は特別プログラムとなります。
内容の告知は2週間前に掲示致します。

【　休館日　】

毎週木曜日

施設点検休館期間　9/6(土)～9/12(金)

【　お願い　】

- レッスン途中でのご参加は安全管理上ご遠慮ください。
- 場所や道具など譲り合ってご利用ください
- プールでのコース変更にご協力ください。
- スケジュールは、担当者の都合により変更する場合がございます。また、時期に応じて変動がございます。あらかじめご了承ください。

・・・ 初心者も安心マーク
・・・ 中上級者・チャレンジ系
・・・ 有料プログラム