アクアかずさ　レッスンスケジュール表

2025年8月17日(月)～

月曜日

- 10:45 [30] 中野 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
- 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
- 14:00 [30] アクアダンス30 上田
- 14:00 [45] ステップ45（初級） 篠田
- 15:00 [45] 骨盤体操 間々田
- 16:00 [20] パーソナルスイミング 戸倉
- 16:25 [20] パーソナルスイミング 戸倉
- 16:30 [25] 卓球
- 17:00 [25] 卓球
- 17:30 [25] 卓球
- 18:00 [25] 卓球
- 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
- 20:00 [45] リフレッシュヨーガ（ヨガブロック使用） mayu
- パーソナルトレーニング 30分 3,850円～ / 60分 7,700円～ / 90分 11,550円～ / 120分 15,400円～
- 10:30 [60] ルディックウォーク 森
- 13:30 [90] テニススクール A1 豊蔵

パーソナルスイミング 担当：戸倉 20分　1620円

7月平泳ぎ 8月クロール 9月クロール

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
- 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] 上田 ステップ30（入門）
- 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
- 17:00 [25] 卓球
- 17:30 [25] 卓球
- 18:00 [25] 卓球
- 19:00 [30] スイム ワンポイント 戸倉
- 19:00 [45] エンジョイエアロ 篠田
- 20:00 [30] パワーサーキット 上田
- 20:00 [45] ステップ45（初級） 篠田
- パーソナルトレーニング 30分 3,850円～ / 60分 7,700円～ / 90分 11,550円～ / 120分 15,400円～
- 9:00 [90] テニススクール B1 豊蔵
- 10:30 [90] テニススクール B2 豊蔵
- 12:00 [90] テニススクール B3 豊蔵

7月クロール 8月バタフライ 9月バタフライ

7月バタフライ 8月背泳ぎ 9月背泳ぎ

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
- 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)
- 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
- 15:45 [45] ヤムナボディローリング 渡辺(ゆ)
- 17:00 [25] 卓球
- 17:30 [25] 卓球
- 18:00 [25] 卓球
- 19:00 [30] アクアダンス30 石原
- 19:00 [45] ZUMBA Tomo
- 20:00 [30] 水土武気30 波田野
- 20:00 [45] アクティブヨーガ 石原
- パーソナルトレーニング 30分 3,850円～ / 60分 7,700円～ / 90分 11,550円～ / 120分 15,400円～
- 9:00 [90] テニススクール C1 豊蔵
- 10:30 [90] テニススクール C2 豊蔵
- 12:00 [90] テニススクール C3 豊蔵

7月背泳ぎ 8月平泳ぎ 9月平泳ぎ

木曜日

休館日

- 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

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] 青木 パワーストレッチ
- 12:00 [60] スイミングスクール クロール 平泳ぎ 戸倉
- 12:00 [45] ZUMBA Tomo
- 13:00 [45] ほぐしヨガ kumi
- 13:15 [30] 中野 スイム ワンポイント
- 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
- 15:00 [30] アクアウォーク 上田
- 15:00 [45] ステップBOX 石原
- 16:30 [25] 卓球
- 17:00 [25] 卓球
- 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
- パーソナルトレーニング 30分 3,850円～ / 60分 7,700円～ / 90分 11,550円～ / 120分 15,400円～

7月平泳ぎ 8月クロール 9月クロール

土曜日

16名以上25mプール

- 11:00 [45] アクアダンス45 石原
- 10:15 [45] アクティブヨーガ 八木
- 11:15 [45] ラテンエアロ 八木
- 12:20 [20] 中野 HIIT
- 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 [25] 卓球
- 18:00 [25] 卓球
- 17:30 [30] スイム800 戸倉
- 19:00 [45] 週替りクラス
- パーソナルトレーニング 30分 3,850円～ / 60分 7,700円～ / 90分 11,550円～ / 120分 15,400円～
- 9:00 [90] テニススクール F1 豊蔵
- 10:30 [90] テニススクール F2 豊蔵

7月バタフライ 8月背泳ぎ 9月背泳ぎ

日曜日

- 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
- 13:00 [30] 腹凹アクア 上田
- 12:15 [25] 卓球
- 12:45 [25] 卓球
- 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 篠田
- パーソナルトレーニング
- 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

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。

パーソナルトレーニングについて

30分、60分、90分、120分まで枠を選べます。ご希望のトレーナー枠をご確認の上、フロントにてお申込みください。

☆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。

・・・ 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
・・・ パーソナルトレーニング(有料)

【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。