アクアかずさ　レッスンスケジュール表

2026年1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
- 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] バレトン KOTOE
- 15:00 [20] パーソナルスイミング 戸倉
- 15:25 [20] パーソナルスイミング 戸倉
- 15:00 [45] 骨盤体操 間々田
- 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
- 10:30 [60] ノルディックウォーク 森
- 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～
- 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

12,1月背泳ぎ 2,3月平泳ぎ

火曜日

- 16名以上25mプール 11:00 [45] 水上武気45 石原
- 12:00 [60] スイミングスクール クロール 背泳 中野
- 12、1月平泳ぎ 2、3月クロール
- 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
- 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
- 19:00 [30] スイム ワンポイント 戸倉
- 20:00 [30] パワーサーキット 上田
- 12,1月クロール 2,3月バタフライ
- 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
- 12:45 [45] ピラティス45 八木
- 14:00 [30] ステップ30（入門） 上田
- 15:00 [30] 宮崎 フラダンス（入門）
- 15:45 [45] フラダンス 宮崎
- 17:00 [25] 卓球
- 17:30 [25] 卓球
- 18:00 [25] 卓球
- 19:00 [45] エンジョイエアロ 篠田
- 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～

水曜日

- 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
- 16名以上25mプール 11:00 [45] アクアダンス45 石田
- 12:00 [30] スイム ワンポイント 石田
- 12,1月バタフライ 2,3月背泳ぎ
- 13:00 [30] 腹凹アクア 上田
- 14:00 [30] アクアダンス30 加藤
- 15:00 [30] パワーストレッチ 森
- 19:00 [30] アクアダンス30 石原
- 10:15 [30] リトモス 上田
- 11:15 [45] ステップ45（中級） 上田
- 13:00 [45] シンプルエアロ 加藤
- 14:00 [45] プロップピラティス 渡辺(ゆ)
- 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 [45] ZUMBA Tomo
- 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～

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] 水上武気45 青木
- 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
- 12,1月背泳ぎ 2,3月平泳ぎ
- 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
- 15:00 [30] アクアウォーク 上田
- 19:00 [30] 水上武気30 石原
- 20:00 [30] リズムシェイプ 上田
- 10:15 [45] リラックスヨーガ 高橋(秀)
- 11:15 [30] 高橋(秀) ステップ30（入門）
- 12:00 [45] ZUMBA Tomo
- 13:00 [45] ほぐしヨガ kumi
- 14:00 [45] お楽しみエアロ 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 [45] リトモス 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～

土曜日

- 16名以上25mプール 11:00 [45] アクアダンス45 石原
- 12,1月クロール 2,3月バタフライ
- 13:00 [30] スイム ワンポイント 戸倉
- 14:00 [30] パワーサーキット 波田野
- 15:00 [30] アイチ 加藤
- 25Mプール 17:30 [30] スイム800 戸倉
- 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
- 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 [45] ビートファイター 波田野
- 14:00 [45] シンプルエアロ 石原
- 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
- 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～

☆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
- 13:15 [25] 卓球
- 13:45 [25] 卓球
- 14:15 [25] 卓球
- 14:20～
- 15:00 [45] コア8エアロ 上田
- 16:00 [30] 腹凹アクア 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

共通

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。

【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

年末年始も営業（12/26～1/3はレッスン休講）

【 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
・・・ パーソナルトレーニング(有料)