アクアかずさ　レッスンスケジュール表

2026年11月～

月曜日

	プール	25mプール	スタジオ	パーソナル	屋外
9					
10		🔰 10:45 [30] スキンダイビング 中野 フィンフリー	10:15 [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～	10:30 [60] ノルディックウォーク 森
11			🔰 11:15 [45] ZUMBA 上田		
12			💥 12:20 [20] HIIT 上田	🔰 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～	
13	🔰 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	🔰 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			🔰 15:00 [45] ウォーキングエアロ 篠田		
16			🔰 16:00 [45] 骨盤体操 間々田		
17			🔰 17:00 [25] 卓球 🔰 17:30 [25] 卓球		
18			🔰 18:00 [25] 卓球	🔰 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～	
19	🔰 19:00 [30] アクアダンス30 石田		🔰 19:00 [45] ZUMBA 上田		
20	🔰 20:00 [30] スイム ワンポイント 石田 10、11月平泳ぎ 12、1月クロール 2、3月バタフライ		🔰 20:00 [45] リフレッシュヨーガ（ヨガブロック使用） mayu		
21					
22					

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。

火曜日

	アクアプール	25mプール	スタジオ	パーソナル	屋外
9					🔰 9:00 [90] テニススクール B1 豊蔵
10			🔰 10:15 [45] ヨガ棒ストレッチ 八木	🔰 パーソナルトレーニング	🔰 10:30 [90] テニススクール B2 豊蔵
11	16名以上25mプール 11:00 [45] 水土武気45 石原		💥 11:30 [45] エンジョイエアロ 八木	🔰 パーソナルトレーニング	
12		12:00 [60] スイミングスクール 中級 クロール 背泳 中野	12:45 [45] ピラティス45 八木	🔰 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～	🔰 12:00 [90] テニススクール B3 豊蔵
13		🔰 13:00 [60] スイミングスクール 初級 クロール 背泳 中野			
14	🔰 14:00 [30] アクアダンス30 MIHOKO	🔰 14:00 [30] スイムOT 戸倉 10、11月クロール 12、1月バタフライ 2、3月背泳ぎ	🔰 14:00 [30] ステップ30（入門） 上田		
15	💥 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	🔰 15:00 [30] フラダンス（入門） 宮崎 15:45 [45] フラダンス 宮崎		
16					
17			🔰 17:00 [25] 卓球 🔰 17:30 [25] 卓球		
18			🔰 18:00 [25] 卓球		
19	10、11月バタフライ 12、1月背泳ぎ 2、3月平泳ぎ 🔰 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	💥 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		
21					
22					

水曜日

	プール	25mプール	スタジオ	パーソナル	屋外
9					💥 9:00 [90] テニススクール C1 豊蔵
10			🔰 10:15 [30] リトモス 上田	🔰 パーソナルトレーニング	🔰 10:30 [90] テニススクール C2 豊蔵
11	16名以上25mプール 11:00 [45] アクアダンス45 石田		11:15 [45] ステップ45（中級） 上田	🔰 パーソナルトレーニング	
12	🔰 12:00 [30] スイム ワンポイント 石田 10、11月背泳ぎ 12、1月平泳ぎ 2、3月クロール			🔰 パーソナルトレーニング 30分 3,850円～	🔰 12:00 [90] テニススクール C3 豊蔵
13	🔰 13:00 [30] 腹凹アクア 上田		13:00 [45] シンプルエアロ 加藤		
14	🔰 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	🔰 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)	🔰 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～	
16					
17			🔰 17:00 [25] 卓球 🔰 17:30 [25] 卓球		
18			🔰 18:00 [25] 卓球		
19	🔰 19:00 [30] アクアダンス30 石原		🔰 19:00 [45] ZUMBA Tomo		
20			20:00 [45] アクティブヨーガ 石原		
21					
22					

木曜日

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

休館日

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。

金曜日

	プール	25mプール	スタジオ	パーソナル	屋外
9					
10			🔰 10:15 [45] リラックスヨーガ 高橋(秀)		
11	16名以上25mプール 11:00 [45] 水土武気45 青木		🔰 11:15 [30] ステップ30（入門） 高橋(秀)	🔰 パーソナルトレーニング 30分 3,850円～ 60分 7,700円～	
12	🔰 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 初中級 クロール 平泳ぎ 戸倉	🔰 12:00 [45] ZUMBA Tomo		
13	🔰 13:15 [30] スイム ワンポイント 戸倉		🔰 13:00 [45] ほぐしヨガ kumi	🔰 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～	
14	10、11月平泳ぎ 12、1月クロール 2、3月バタフライ		🔰 14:00 [45] お楽しみエアロ 上田		
15	🔰 15:00 [30] アクアウォーク 上田		🔰 15:00 [45] ステップBOX 石原		
16			🔰 16:30 [25] 卓球		
17			🔰 17:00 [25] 卓球 🔰 17:30 [25] 卓球		
18			🔰 18:00 [25] 卓球	🔰 パーソナルトレーニング	
19	🔰 19:00 [30] 水土武気30 石原		🔰 19:00 [45] リトモス 上田		
20	🔰 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～	
21					
22					

パーソナルスイミング
担当：戸倉
20分　1620円

土曜日

	プール	25mプール	スタジオ	パーソナル	屋外
9					💥 9:00 [90] テニススクール F1 豊蔵
10			10:15 [45] アクティブヨーガ 八木	🔰 パーソナルトレーニング	🔰 10:30 [90] テニススクール F2 豊蔵
11	16名以上25mプール 11:00 [45] アクアダンス45 石原		11:15 [45] ラテンエアロ 八木		
12	パーソナルスイミング 🔰 12:00 [20] 戸倉 パーソナルスイミング 🔰 12:25 戸倉		💥 12:20 [20] HIIT 石原		
13	10、11月バタフライ 12、1月背泳ぎ 2、3月平泳ぎ 🔰 13:00 [30] スイム ワンポイント 戸倉		🔰 13:00 [45] キックBOX 石原	🔰 パーソナルトレーニング 30分 3,850円～ 60分 7,700円～	
14	🔰 14:00 [30] アクアダンス30 MIHOKO		14:00 [45] シンプルエアロ 石原		
15	🔰 15:00 [30] アイチ 加藤		🔰 15:00 [45] お楽しみクラス 青木	🔰 パーソナルトレーニング	
16			🔰 16:30 [25] 卓球		
17		🔰 25Mプール 17:30 [30] スイム800 戸倉	🔰 17:00 [25] 卓球 🔰 17:30 [25] 卓球		
18			🔰 18:00 [25] 卓球		
19			🔰 19:00 [45] 週替りクラス		
20					
21					

☆**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。

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。

日曜日

	プール	スタジオ	パーソナル	屋外
9				💥 9:00 [90] テニススクール G1 豊蔵
10			🔰 パーソナルトレーニング	🔰 10:30 [90] テニススクール G2 豊蔵
11		11:00 [45] ステップ45（中級） 上田 🔰 ちょいトレ		
12	🔰 12:20 [30] アクアダンス30 上田	🔰 12:15 [25] 卓球 🔰 12:45 [25] 卓球		
13		🔰 13:15 [25] 卓球 🔰 13:45 [25] 卓球	🔰 パーソナルトレーニング	
14		🔰 14:15 [25] 卓球	🔰 14:20～ パーソナルトレーニング	
15		🔰 15:00 [45] コア8エアロ 上田	🔰 パーソナルトレーニング	
16	🔰 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	
17				

🔰 ･･･ *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

12/26(土)～1/3(日) 年末年始スケジュール

【　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。