

アクアリーナ豊橋 子供能力開発スクール

2022年度前期 レッスンカレンダー

令和4年4月24日更新

時間割			
曜日	対象	定員	時間
平日(火・水・木・金)	4歳以上	45名	16:30~17:25
平日(火・水・木・金)	小学1年生以上	45名	17:30~18:25
土曜日	4歳以上	45名	14:00~14:55
土曜日	4歳以上	45名	15:00~15:55
土曜日	小学1年生以上	45名	16:00~16:55

スケート						
2022 年 4 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ダンス						
2022 年 5 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

プール						
2022 年 6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

プール						
2022 年 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

プール						
2022 年 8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

プール						
2022 年 9 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

「お知らせ欄」

●水曜日会員の皆様へ●(令和4年4月24日更新)

トレーニングルームリニューアルの日程変更に伴い、5月25日は臨時休館日となりますが、レッスンは開催いたします。開催場所は総合体育館 研修室にて実施いたします。

●土曜日会員の皆様へ●

6月のスイミングレッスンが大会開催に伴い、土曜日が2回のみ開催となります。

テスト日の振替を平日にお取り頂きますようお願い致します。(振替対象日：6月16日・17日・21日・22日)

●土曜日会員の皆様へ●(令和4年4月1日更新)

5月のレッスン日について施設都合により日程を以下の通り変更とさせていただきます。

会員様にはお手数をお掛けいたしますが、日程をご確認の上ご参加をお願いいたします。

【実施日変更】5月7日(土) ➡ 5月28日(土) ※変更に伴い、5月28日が発表会となります。

●火曜日会員の皆様へ●(令和4年4月24日更新)

トレーニングルームリニューアル日程の変更に伴い、スクール開催日が変更となります。会員様にはご迷惑をお掛け致しますが、日程をご確認の上ご参加をお願いいたします。

【実施日変更】5月24日(火) ➡ 5月10日(火)

アクアリーナ豊橋 大人水泳教室

2022年シーズン レッスンカレンダー

時間割			
曜日	対象	定員	時間
火曜日	18歳以上	10名	14:00~14:55
火曜日	18歳以上	10名	19:00~19:55
木曜日	18歳以上	10名	11:00~11:55
木曜日	18歳以上	10名	19:00~19:55

2022 年 6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2022 年 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022 年 8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2022 年 9 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

※お知らせ欄※

アクアリーナ豊橋 トレッシン

2022年度前期 レッスンカレンダー

令和4年4月24日更新

時間割			
教室名	曜日	定員	時間
ヨガ	火曜日	20名	10:00~11:00
ピラティス	水曜日	20名	10:00~11:00
エアロビクス	木曜日	20名	10:00~11:00
ヨガ	金曜日	20名	19:00~20:00

2022 年 4 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2022 年 5 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2022 年 6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2022 年 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022 年 8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2022 年 9 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

「お知らせ欄」

●水曜日(ピラティス)会員の皆様へ●(令和4年4月24日更新)

- ① トレーニングルームリニューアル日程の変更に伴い、臨時休館日が5月11日から5月25日に変更となりますが、5月25日はピラティス教室のみ開催となりますので、開催日程に十分ご注意くださいご参加をお願いいたします。開催場所は総合体育館第1競技場となります。
- ② 5月のレッスンについては、5月11日・5月25日・6月1日を5月分とさせていただきます。5月末で退会される場合は6月1日までのレッスンに参加をしていただくことが可能です。また6月入会をされる場合は、初回レッスンが6月8日から開始となります。

●火曜日(ヨガ)会員の皆様へ●(令和4年4月24日更新)

トレーニングルームリニューアル日程の変更に伴い、レッスン開催日が変更となります。会員様にはご迷惑をお掛け致しますが、日程をご確認の上ご参加をお願いいたします。
【実施日変更】5月24日(火) ➡ 5月10日(火)

アクアリーナ豊橋 キッズ・ジュニア・ティーンダンス

2022年度前期 レッスンカレンダー

令和4年4月1日更新

時間割			
教室名	対象	定員	時間
キッズダンス	未就学児(3歳～)	25名	9:10～9:55
ジュニアダンス	小学1～3年生	30名	10:00～11:00
ティーンダンス	小学4年生～中学生	30名	11:05～12:05

2022 年 4 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2022 年 5 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2022 年 6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2022 年 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022 年 8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2022 年 9 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

「お知らせ欄」

●レッスン日程の変更について●(令和4年4月1日更新)

5月のレッスン日について施設都合により日程を以下の通り変更とさせていただきます。
 会員様にはお手数をお掛けいたしますが、日程をご確認の上ご参加をお願いいたします。
 【実施日変更】5月7日(土) ➡ 5月28日(土)

アクアリーナ豊橋 フラダンス教室

2022年度前期 レッスンカレンダー

時間割			
教室名	対象	定員	時間
成人クラス	18歳以上	20名	14:00~15:00

2022 年 4 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2022 年 5 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2022 年 6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2022 年 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022 年 8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2022 年 9 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

「お知らせ欄」

アクアリーナ豊橋 体育教室

2022年度 レッスンカレンダー

コース	水曜日体育	土曜日体育
前期	20回	20回
後期	20回	20回
計	40回	40回

赤枠 → 体験日、保護者見学期

- ・体験会は定員に満たなかった場合のみ開催となりますので、随時空き状況を確認して下さい。
- ・毎月の最後の教室は見学が可能です。(55分間)
- 感染症拡大防止対策として当面の間中止しております。
- ・体験には1,540円/回の体験料が発生致します。

時間割									
水曜日体育教室					土曜日体育教室				
水曜日					土曜日				
キッズ	年中・年長	15名	16:15~17:10		キッズ	年少	10名	13:00~13:55	
ジュニア	1~6年生	15名	17:15~18:10		キッズ	年中	15名	14:00~14:55	
					キッズ	年長	15名	15:00~15:55	
					ジュニア	1,2年生	15名	16:00~16:55	
					ジュニア	3年生~	15名	17:00~17:55	

2022 年 4 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2022 年 5 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

トレーニングルームリニューアルに伴い臨時休館日となりますが、体育教室は開催いたします。

2022 年 6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2022 年 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022 年 8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2022 年 9 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2022 年 10 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2022 年 11 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2022 年 12 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2023 年 1 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023 年 2 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

2023 年 3 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

アクアリーナ豊橋 英会話教室

2022年度 レッスンカレンダー

令和4年4月24日更新

時間割			
グレード	対象	定員	時間
一般（初級）	成人	8名	13：25～14：15
一般（上級）	成人	8名	14：20～15：10
リトル（初級）	未就学児	8名	15：40～16：20
リトル（中級）	未就学児・小学生	8名	16：20～17：10
キッズ（初級）	小学生	8名	17：10～18：00
キッズ（中級）	小学生	8名	18：00～18：50
キッズ（上級）	小学生	8名	18：50～19：40

2022 年 4 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2022 年 5 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2022 年 6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

令和4年4月23日更新

レッスン日程が変更となります。ご迷惑をおかけいたしますが、日程ご確認の上ご参加をお願いいたします。

5月24日(火) → 5月10日(火)

2022 年 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022 年 8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2022 年 9 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2022 年 10 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2022 年 11 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2022 年 12 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2023 年 1 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023 年 2 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

2023 年 3 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

アクアリーナ豊橋 ダイエットサポートプログラム

2022年度 レッスンカレンダー

令和4年4月24日更新

時間割			
曜日	時間（昼）	時間（夜）	定員
火曜日	12：30～13：30	19：00～20：00	8名
木曜日	12：30～13：30	19：00～20：00	8名

2022 年 4 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2022 年 5 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2022 年 6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2022 年 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022 年 8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2022 年 9 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

「お知らせ欄」

●5月レッスン日程変更のお知らせ●(令和4年4月24日更新)

トレーニングルームリニューアル日程の変更に伴い、レッスン開催日が変更となります。会員様にはご迷惑をお掛け致しますが、日程をご確認の上ご参加をお願いいたします。

【実施日変更】5月24日(火) ➡ 5月10日(火)

アクアリーナ豊橋 バラエティ30

2022年度 レッスンカレンダー

時間割							
曜日	時間	定員	内容				
金曜日	10:00~10:30	10名	①サーキット	②ズンバ	③サーキット	④ズンバ	
土曜日	18:30~19:00	10名	①スピニング	②ボディマックス	③スピニング	④ボディマックス	
日曜日	15:00~15:30	10名	①ボディマックス	②スピニング	③サーキット	④ズンバ	

2022 年 4 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2022 年 5 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2022 年 6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2022 年 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022 年 8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2022 年 9 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

「お知らせ欄」

※下記記載の色がレッスン内容となっております

- …サーキットトレーニング
- …スピニング
- …ボディマックス
- …ズンバ
- …全館休館日

アクアリーナ豊橋 無料レッスン

2022年度 レッスンカレンダー

令和4年4月24日更新

時間割		
曜日	内容	時間
火曜日	ボディストレッチ	9:20~9:40
火曜日	ボールエクササイズ	11:30~12:00
水曜日	ストレッチポール	9:20~9:40
水曜日	ボールエクササイズ	11:30~12:00
金曜日	ストレッチポール	9:20~9:40
金曜日	ボールエクササイズ	11:00~11:30
金曜日	バンドマッスル	11:45~12:15
土曜日	ストレッチポール	19:15~19:45

2022 年 4 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2022 年 5 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2022 年 6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2022 年 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※お知らせ欄※

●5月レッスン日程変更のお知らせ●(令和4年4月24日更新)

トレーニングルームリニューアル日程の変更に伴い、レッスン開催日が変更となります。ご迷惑をお掛け致しますが、日程をご確認のいただきご参加をお待ちしております。

【実施日変更】 5月24日(火) ➡ 5月10日(火)
5月25日(水) ➡ 5月11日(水)