

# アクアリーナ豊橋 子供能力開発スクール

## 2021年度 レッスンカレンダー

2021年4月3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						
2021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						
2021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					

スイミング						
2021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			

スイミング						
2021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

スイミング						
2021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				

スイミング						
2021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」

#### ●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・18日・22日)

#### ●5月スクール日程の変更について● (2021年4月3日更新)

施設都合により、5月スクールの以下の日程について変更をさせていただきます。

会員様にはご迷惑をお掛け致しますが、ご確認の上ご参加いただきますようお願い致します。

5月29日(土) → 5月8日(土) ※変更により5月22日(土)が発表会となります。

# アクアリーナ豊橋 大人水泳教室

## 2021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

2021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			

2021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

2021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				

2021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

## 2021年度 レッスンカレンダー

2021年7月30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
ピラティス	水曜日	20名	19:30~20:30
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

2021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	

2021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					

2021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			

2021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

2021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				

2021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」

**●9月スクール日程の変更について● (2021年7月30日更新)**

インストラクター都合により、9月レッスンの以下の日程について変更をさせていただきます。  
 会員様にはご迷惑をお掛け致しますが、ご確認の上ご参加いただきますようお願い致します。  
 9月24日(金) → 9月3日(金)

# アクアリーナ豊橋 キッズ・ジュニア・ティーンダンス

## 2021年度 レッスンカレンダー

2021年4月9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

2021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	

2021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					

2021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			

2021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

2021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				

2021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」

#### ●8月分レッスンについて●

8月のレッスンについては、インストラクター都合により7月31日・8月7日・21日を8月分とさせていただきます。  
 ついては、7月末で退会される場合は7月24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8月入会をされる場合は、初回レッスンが7月31日から開始となります。

#### ●5月スクール日程の変更について● (2021年4月9日更新)

施設都合により、5月スクールの以下の日程について変更をさせていただきます。  
 会員様にはご迷惑をお掛け致しますが、ご確認の上ご参加いただきますようお願い致します。  
 5月29日(土) → 5月8日(土)

# アクアリーナ豊橋 フラダンス教室

## 2021年度 レッスンカレンダー

2021年5月30日更新

時間割			
教室名	対象	定員	時間
成人クラス	18歳以上	20名	14:30~15:30
ジュニア・成人クラス	小学1年生以上(成人も可)	20名	17:45~18:45
月1回のフラダンス体験教室 ※カレンダー内の赤枠が開催日です※			
ワンデーフラ教室	どなたでも	20名	16:30~17:30

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	

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					

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			

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

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				

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月分レッスンについて● (2021年4月3日更新)

5月のレッスンについては、インストラクター都合により5月13日・20日・6月3日を5月分とさせていただきます。ついては、5月末で退会される場合は6月3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10日から開始となります。

#### ●7月分レッスンについて● (2021年5月30日更新)

インストラクター都合により7月のレッスン日を以下の通り変更とさせていただきます。会員様にはご迷惑をお掛け致しますが、ご確認の上ご参加を頂きますようお願い致します。  
7月1日 → 7月29日 ※変更に伴いワンデーフラ教室は7月8日に変更となります。

# アクアリーナ豊橋 新体操教室・体育教室

## 2021年度 レッスンカレンダー

2021年4月3日更新

コース	新体操	体育
前期	20回	20回
後期	20回	20回
計	40回	40回

### 赤枠 → 体験日、保護者見学日

- ・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							
新体操コース				体育コース			
水曜日				土曜日			
キッズ	幼児	15名	16:15~17:10	キッズ	年少	10名	13:00~13:55
ジュニア	1~3年	15名	17:15~18:10	キッズ	年中	15名	14:00~14:55
ジュニア	4~6年	15名	18:15~19:10	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

2021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	

2021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					

2021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			

施設都合により7月24日に  
変更をさせていただきます。

2021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

2021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				

2021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		

2021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						

2021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				

2021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	

2022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					

2022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					

2022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		

2021年度 レッスンカレンダー

2021年7月20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 (中級)	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 (中級)	小学生	8名	17:10~18:00
キッズ (上級)	小学生	8名	18:00~18:50
キッズ (初級)	小学生	8名	18:50~19:40

小学生の初級クラスができました!

2021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	

2021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					

2021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			

2021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

2021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				

2021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		

※レッスン日程変更

8月8日(日)→8月22日(日)

2021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						

2021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				

2021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	

2022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					

2022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					

2022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

## 2021年度 レッスンカレンダー

時間割			
曜日	時間 (昼)	時間 (夜)	定員
火曜日	12:30~13:30	19:00~20:00	4名
木曜日	12:30~13:30	19:00~20:00	4名

2021 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	

2021 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					

2021 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			

2021 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

2021 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				

2021 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 バラエティ30

## 2021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	19:15~19:45	10名	①ボディマックス	②ボディマックス	③スピニング	④サーキット	
日曜日	15:00~15:30	10名	①スピニング	②スピニング	③サーキット	④ボディマックス	

2021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	

2021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					

2021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			

2021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

2021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				

2021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

# アクアリーナ豊橋 無料レッスン

## 2021年度 レッスンカレンダー

時間割			
レッスン名	曜日	時間	定員
バンドストレッチ	火曜日	9:20~9:40	10名
ボールエクササイズ	火曜日	11:30~12:00	10名
ストレッチボール	水曜日	9:20~9:40	10名
がつりボールEX	水曜日	11:30~12:00	10名
バンドマッスル	水曜日	12:15~12:45	10名
ストレッチボール	金曜日	9:20~9:40	10名
ゆったりボールEX	金曜日	11:00~11:30	10名
バンドマッスル	金曜日	11:45~12:15	10名
ボールエクササイズ	土曜日	18:15~18:45	10名

2021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	

2021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					

2021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			

2021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

2021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				

2021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」

- トレーニングルーム利用料（大人：400円 生徒：150円）で参加できます。（※中学生以上）
- 参加ご希望の方は、スタッフまでお申し出ください。「参加証」をお渡しします。
- お時間になりましたら、スタジオにお集まりください。
- ※都合により、急遽内容、インストラクターを変更する場合がございます。予めご了承ください。