

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日			土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
		9:40~9:55 ストレッチ	時間変更	9:35~9:45 ストレッチ									
10:00~10:45 パワーヨガ45 佐野 英樹	9:40~12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	10:10~10:40 エアロビクス初級30 小田 有紀子	時間変更	10:00~10:45 ヨガ45 桑原 香純	9:40~12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース		10:00~10:45 エアロビクス初級 45 中浜 亜希子			10:00~10:30 B-RAMP30 山中 美智子	10:00~10:45 アクアビクス45 宮本 麻衣子	10:00~10:30 ストレッチポール30 キャスト	
11:00~11:45 エアロビクス初級 45 玉村 里絵		10:55~11:40 エアロビクス初級45 小田 有紀子	10:55~11:40 アクアビクス45 油田 直美	時間変更		11:00~11:30 エアロビクス初級 30 館 みゆき	11:00~11:45 バレトン45 堀木 好			10:50~12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	10:45~11:30 エアロビクス初級 45 山中 美智子	体験レッスンや イベントなどに より指定の コースを使用 させていただきます 場合があります。	10:45~11:30 ヨガ45 三輪 莉璃子
12:00~12:45 エアロビクス中級 45 玉村 里絵		12:00~12:45 ZUMBA45 油田 直美	時間変更	11:45~12:30 ピラティス45 館 みゆき			12:00~12:45 エアロビクス中級 45 堀木 好	12:00~12:15 シェイプTIME		11:45~12:30 ZUMBA GOLD45 HARU	内容・担当変更	11:45~12:15 ボディコン30 畔柳 幸奈	時間変更
13:00~13:30 バトルミックス30 向井 洋介	12:45~13:30 アクアビクス45 新野 正法	13:00~13:45 Enjoy★RAMP45 向井 洋介		12:45~13:30 ステップ初級45 西井 聡子	時間変更		13:00~13:45 Enjoy★DANCE45 田中 俊哉	美尻・美脚		12:45~13:30 ZUMBA45 HARU	担当変更	12:30~13:00 バトルミックス30 寺倉 裕也	体験レッスンや イベントなどに より指定の コースを使用 させていただきます 場合があります。
13:45~14:00 シェイプTIME		14:00~14:45 ヨガ45 松岡 真弓		13:45~14:30 エアロビクス中級 45 西井 聡子	13:45~14:15 アクアビクス30 田中 俊哉		14:00~14:45 ヨガ45 村上 累			13:00~19:10		13:15~13:30 シェイプTIME	全身
14:30~15:15 フラダンス45 YUKO		12:40~15:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース		15:15~15:30 シェイプTIME							ジュニア		
	15:15~18:55			お腹・ウエスト							ジュニア スクール (有料)		
16:00~16:45 運動塾スクール	ジュニア スイミング スクール	15:15~18:55	ジュニア スイミング スクール		ジュニア スイミング スクール		16:00~16:45 運動塾スクール				14:45~15:30 ヨガ45 萩野 智之	スクール (有料)	
17:05~17:50 運動塾スクール	(有料) 2~3コース		(有料) 2~3コース		(有料) 2~3コース		17:05~17:50 運動塾スクール				17:00~17:45 運動塾スクール	1~3コース	
	19:00~20:10 成人 スイミング スクール (有料) 2コース	19:15~20:00 エアロビクス初級 45 渡邊 健人		19:30~20:00 バトルミックス30 井上 明美			19:30~20:15 ステップ初級45 渡邊 健人	19:40~19:55 シェイプTIME					
19:30~20:15 SALSATION45 EMI		20:15~20:45 ステップ初級30 渡邊 健人		20:15~21:00 エアロビクス中級 45 井上 明美			20:30~21:15 エアロビクス中級 45 渡邊 健人	お腹・ウエスト					
20:30~21:15 ヨガ45 桑原 香純		21:00~21:45 ヨガ45 佐野 英樹											

休館日

★アクロス桑名店で検索★

スタジオプログラムは「アクロス桑名店」のHPに掲載しております。

<https://www.axtos.com/shop/kuwana/>



営業時間のご案内	
平日(月~金曜)	9:30~22:30
土曜日・祝日	9:30~21:00
日曜	9:30~19:00
休館日: 毎週木曜、お盆、年末年始	

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- スタジオレッスン **開始30分前**より抽選カードをお取り下さい。**開始10分前**抽選の結果を発表致します。
- スタジオの入場につきましては**開始10分前**より入場いただけます。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- アクアレッスンについてはレッスン**開始の5分前**より指定コースを使用させていただきます。
- 日曜日のプールについては体験などにより一部コースを使用させていただく場合があります。

有酸素系レッスン 調整系レッスン 加圧筋力筋コンディショニング系レッスン