

アクロス名張

プログラム週間予定表

2024.10月～

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	プテレッスン	スタジオ	プール	プテレッスン	スタジオ	プール	プテレッスン		スタジオ	プール	プテレッスン	スタジオ	プール	プテレッスン	スタジオ	プール	プテレッスン	
10:15~10:30 RAMPストレッチ			10:30~11:30 パワーヨガ60 前川	10:30~11:00 アクア ウォーキング30 北口		10:30~11:00 エアロビクス 初級30 北口				10:30~11:15 ヨガ45 村中	10:30~11:00 ずいずい クロール		10:30~11:00 B-RAMP30 泉	9:50~11:00 ジュニア スイミング		10:30~11:00 ストレッチ ボール30 北口			
10:45~11:45 ヨガ60 西山	11:15~11:45 はじめて スイム			11:15~11:45 アクア ダンベル30 西山		11:30~12:00 バトルミックス30 南出	11:30~12:00 背泳ぎ ★			11:45~12:15 エアロビクス 初級30 村中	11:30~12:00 アクア ピクス30 泉		11:30~12:00 ボディコン30 北口			11:30~12:00 バトルミックス30 中本		12:10~12:25 コレクトTIME	
12:15~13:00 バレット45 日南	12:15~12:45 アクア ピクス30 南出		12:00~12:45 エアロビクス 初級45 日南			12:30~13:15 Enjoy★RAMP45 南出	12:30~13:00 アクア ピクス30 北口			12:45~13:30 BAILABAILA 村中			12:30~13:00 バトルミックス30 北口	12:30~13:30 マスターズスイム		12:30~13:00 エアロビクス 初級30 南出			
13:15~14:00 ZUMBA45 吉岡	13:45~14:15 クロール ★	14:05~14:20 シェイプTIME	13:00~13:30 バトルミックス30 北口			14:00~14:30 ボール30 泉	14:15~15:15 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】北口			14:00~14:45 ステップ45 泉	14:30~15:30 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】北口	15:05~15:20 コレクトTIME	13:30~14:15 エアロビクス 初中級45 泉	14:00~14:30 平泳ぎ ★	14:25~14:40 シェイプTIME	13:00~14:00 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】中本	13:30~14:15 ボディコン45 北口		14:30~15:00 アクア ダンベル30 中本
14:30~15:15 ピラティス45 藤川			14:00~14:30 ボディコン30 中里	15:00~16:00 マスターズスイム スクール(有料) 【初級】南出		15:00~15:45 ヨガ45 矢ヶ井				16:30~17:40 ジュニア スイミング			14:45~15:15 ステップ初級30 泉	14:45~15:15 みんなでスイム (ショート&ロング) ★					
16:10~16:50 運動塾			16:30~17:40 ジュニア スイミング			16:10~16:50 運動塾	16:15~16:30 コレクトTIME			19:00~19:05 シェイプTIME	4ミニッツ		18:00~18:30 エアロビクス 初級30 立花						
17:10~17:50 運動塾						17:10~17:50 運動塾				19:30~20:00 ボディコン30 立花			19:00~19:30 B-RAMP30 西山						
19:30~20:15 ヨガ45 村中	19:30~20:00 バタフライ ★	19:05~19:20 シェイプTIME	19:30~20:00 エアロビクス 初級30 南出	はじめて スイム		19:30~20:15 ステップ45 泉	19:30~20:00 アクア ピクス30 中本			20:30~21:00 ストレッチ ボール30 北口	20:05~20:20 シェイプTIME								
20:15~20:45 クロール ★			20:15~20:45 クロール ★			20:15~20:45 みんなでスイム (ショート&ロング) ★													
20:45~21:30 BAILABAILA 村中			20:30~21:15 ZUMBA45 吉岡			20:45~21:30 エアロビクス 初中級45 泉													

- 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。
- レッスン開始30分前より抽選券を配布致します。レッスン前に回収BOXへご返却ください。
- ※10:30からのスタジオレッスンは10:10に抽選券を配布致します。
- プールレッスンはレッスン開始30分前より参加カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- ★は 定員16名。



お知らせメールのご案内

急なレッスン・インストラクター変更や
バラエティーレッスンのお知らせメール
の配信はこちらからご登録頂けます。



タイムテーブルの確認は
www.axtos.com