

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	多目的ルーム	プール	スタジオ	プール	
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	10:00~10:30 エアロビクス初級30 小田 有紀子		10:00~10:45 ヨガ45 村上 素	9:40~12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	休館日	10:00~10:45 エアロビクス初級45 中浜 亜希子		10:10~10:40 アクアウォーキング30 田中 俊哉	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 ADJUST×BOX 30 三輪 莉璃子	10:15~11:25 ジュニア スイミング スクール (有料) 1コース	
11:00~11:45 エアロビクス初級45 玉村 里絵		10:45~11:30 エアロビクス 初中級45 小田 有紀子	10:55~11:40 アクアビクス45 油田 直美	11:00~11:30 エアロビクス初級30 館 みゆき			11:00~11:45 ハルトン45 堀木 好	11:00~11:30 エアロビクス初級45 山中 美智子	11:10~11:55 運動塾スクール	11:00~12:10 ジュニア スイミング スクール (有料) 1~2コース	10:45~11:30 ヨガ45 三輪 莉璃子	11:45~12:15 SHAPE×BOX 30 向井 洋介	12:00~12:30 POWER×BOX 30 平井 菱		12:45~13:30 ZUMBA45 HARU
12:00~12:45 ZUMBA45 玉村 里絵	12:00~12:45 ZUMBA45 油田 直美	12:45~13:30 ステップ初級45 西井 聡子	12:45~13:30 ステップ初級45 西井 聡子	13:00~13:45 ZUMBA45 慶田 成美	13:00~13:45 ZUMBA45 慶田 成美		12:00~12:15 シェイプTIME	14:00~14:45 ヨガ45 村上 素	13:50~15:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	13:45~14:30 SALSATION45 EMI	14:45~15:30 ヨガ45 萩野 智之	14:15~15:00 リトモス45 MIKA	13:15~14:00 エアロビクス 初中級45 MIKA	14:15~15:00 リトモス45 MIKA	
13:00~13:30 POWER×BOX 30 田中 俊哉	12:45~13:30 アクアビクス45 新野 正法	13:00~13:30 B-RAMP30 平井 菱	13:00~13:30 B-RAMP30 平井 菱	14:00~14:45 ヨガ45 松岡 真弓	14:00~14:45 ヨガ45 松岡 真弓		14:45~15:15 POWER×BOX 30 吉良 彰馬	15:30~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース	15:30~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース	16:15~17:00 運動塾スクール	17:00~17:45 運動塾スクール	17:00~17:45 運動塾スクール	17:00~17:45 運動塾スクール	17:00~17:45 運動塾スクール	17:00~17:45 運動塾スクール
13:45~14:15 Enjoy★RAMP30 向井 洋介	15:30~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース	13:45~14:15 Enjoy★RAMP30 向井 洋介	13:45~14:15 Enjoy★RAMP30 向井 洋介	14:45~15:15 POWER×BOX 30 吉良 彰馬	14:45~15:15 POWER×BOX 30 吉良 彰馬		15:30~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース	16:15~17:00 運動塾スクール	16:15~17:00 運動塾スクール	17:10~17:55 運動塾スクール	17:10~17:55 運動塾スクール	17:10~17:55 運動塾スクール	17:10~17:55 運動塾スクール	17:10~17:55 運動塾スクール	17:10~17:55 運動塾スクール
14:30~15:15 フラダンス45 YUKO		14:00~14:45 ヨガ45 松岡 真弓	14:00~14:45 ヨガ45 松岡 真弓	14:00~14:45 ヨガ45 松岡 真弓	19:00~19:30 POWER×BOX 30 吉良 彰馬		19:00~19:30 POWER×BOX 30 吉良 彰馬	19:40~19:55 シェイプTIME	19:45~20:30 ステップ初級45 渡邊 健人	19:45~20:30 ステップ初級45 渡邊 健人	19:45~20:30 ステップ初級45 渡邊 健人	19:45~20:30 ステップ初級45 渡邊 健人	19:45~20:30 ステップ初級45 渡邊 健人	19:45~20:30 ステップ初級45 渡邊 健人	19:45~20:30 ステップ初級45 渡邊 健人
16:15~17:00 運動塾スクール	16:00~16:45 運動塾スクール	16:00~16:45 運動塾スクール	16:00~16:45 運動塾スクール	20:00~20:45 エアロビクス中級45 井上 明美	20:00~20:45 エアロビクス中級45 井上 明美		20:45~21:30 エアロビクス中級45 渡邊 健人	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹
17:10~17:55 運動塾スクール	17:00~18:55 多目的ルーム	17:00~18:55 多目的ルーム	17:00~18:55 多目的ルーム	21:00~21:30 ADJUST×BOX 30 井上 明美	21:00~21:30 ADJUST×BOX 30 井上 明美			19:30~20:15 SALSATION45 EMI	19:30~20:15 SALSATION45 EMI	19:30~20:15 SALSATION45 EMI	19:30~20:15 SALSATION45 EMI	19:30~20:15 SALSATION45 EMI	19:30~20:15 SALSATION45 EMI	19:30~20:15 SALSATION45 EMI	19:30~20:15 SALSATION45 EMI
19:30~20:15 SALSATION45 EMI	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	19:25~19:40 シェイプTIME	21:00~21:30 ADJUST×BOX 30 井上 明美	21:00~21:30 ADJUST×BOX 30 井上 明美			20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹
20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹	20:15~20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:15~20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:15~20:45 ステップ初級30 渡邊 健人												
	21:00~21:45 ヨガ45 松岡 菊子	21:00~21:45 ヨガ45 松岡 菊子	21:00~21:45 ヨガ45 松岡 菊子												

★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**抽選の結果を公表致します
- 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。
- アクアレッショ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。
- 有酸素系レッスン
- 調整系レッスン
- カルチャー系レッスン
- フィットネスマッサージ系レッスン
- BOXプログラム=アクロスオリジナルプログラムシリーズ。名称変更しました。
- シェイプTIMEの内容は、掲示板のPOPをご覧ください。
- 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。