

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 累	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		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	
12:00~12:45 ZUMBA45 玉村 里絵		12:00~12:45 ZUMBA45 油田 直美		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		12:00~12:30 POWER×BOX 30 平井 菱			11:45~12:15 SHAPE×BOX 30 向井 洋介	
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	12:40~15:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	12:45~13:30 ステップ初級45 西井 聡子			13:00~13:45 ZUMBA45 慶田 成美			12:45~13:30 ZUMBA45 HARU		13:00~19:10	12:30~13:00 BATTLE×BOX 30 寺倉 裕也	
13:45~14:15 Enjoy★RAMP30 向井 洋介		13:35~13:45 シェイプTIME		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 平井 菱		14:00~14:45 ヨガ45 村上 累		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			13:15~14:00 リトモス45 MIKA	
14:30~15:15 フラダンス45 YUKO		14:00~14:45 ヨガ45 松岡 真弓		14:45~15:15 POWER×BOX 30 吉良 彰馬						14:45~15:30 ヨガ45 萩野 智之			14:15~15:00 エアロビクス 初中級45 MIKA	
	15:30~18:55	多目的ルーム	15:30~18:55		15:30~18:55				15:30~20:10					
16:15~17:00 運動塾スクール	ジュニア スイミング スクール	16:00~16:45 運動塾スクール	ジュニア スイミング スクール	17:00~17:45 運動塾スクール	ジュニア スイミング スクール		16:15~17:00 運動塾スクール		ジュニア スイミング スクール (有料)					
17:10~17:55 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		17:10~17:55 運動塾スクール			17:00~17:45 運動塾スクール				
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	20:15~20:45 POWER×BOX 30 吉良 彰馬	19:25~19:40 シェイプTIME 多目的ルーム	19:15~19:45 BATTLE×BOX 30 井上 明美			19:00~19:30 エアロビクス初級30 渡邊 健人	19:40~19:55 シェイプTIME				1~3コース		
20:30~21:15 ヨガ45 佐野 英樹		21:00~21:45 ヨガ45 松岡 菊子		20:00~20:45 エアロビクス中級45 井上 明美			19:45~20:30 ステップ初級45 渡邊 健人							
				21:00~21:30 ADJUST×BOX 30 井上 明美			20:45~21:30 エアロビクス中級45 渡邊 健人							

■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 ■高コンディショニング系レッスン

■BOXプログラム=アクト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。

★アクトス桑名店で検索★

スタジオプログラムは「アクトス桑名店」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	