

アクロス名張

プログラム週間予定表

2025.1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
10:00																			
10:15~10:30	RAMPストレッチ																		
10:30																			
10:45~11:45																			
11:00	ヨガ60																		
11:15~11:45	はじめてスイム																		
12:00	西山																		
12:15~13:00																			
12:15~12:45																			
12:45~13:00																			
13:00																			
13:15~14:00																			
13:45~14:15																			
14:00																			
14:05~14:25																			
14:30~15:15																			
14:30~14:45																			
14:45~15:15																			
15:00																			
15:00~16:00																			
16:00																			
16:10~16:50																			
16:30~17:40																			
17:00																			
17:10~17:50																			
18:30																			
19:00																			
19:05~19:20																			
19:30~20:15																			
19:30~20:00																			
19:30~20:00																			
20:00																			
20:15~20:45																			
20:30~21:15																			
20:45~21:30																			
21:00																			
22:00																			
30																			

- 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
パ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