

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	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン		スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン
10:00																			
10:15~10:30	RAMPストレッチ																		
10:45~11:45																			
11:00	ヨガ60 西山			前川															
11:15~11:45	はじめて スイム																		
12:00																			
12:15~13:00	バレトン45 日南																		
12:15~12:45	アクア ピクス30 南出																		
13:00																			
13:15~14:00	ZUMBA45 吉岡																		
13:45~14:15	クローリング																		
14:00																			
14:05~14:20	シェイプTIME																		
14:30~15:15	ピラティス45 藤川																		
14:15~14:30																			
14:30~15:15																			
15:00																			
15:00~15:30																			
15:00~16:00																			
16:10~16:50	運動塾																		
17:10~17:50	運動塾																		
18:30																			
19:00																			
19:05~19:20	シェイプTIME																		
19:30~20:15	ヨガ45 村中																		
19:30~20:00	パタフライ																		
20:00																			
20:15~20:45	クローリング																		
20:45~21:30	BAILABAILA 村中																		
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