スポーツクラブ
アクトス桑名

スタジオ・プールプログラム

2026.12【ホットヨガスタジオ開設】

月曜日

スタジオ	多目的	プール
10:00～10:45 パワーヨガ45 佐野 英樹	10:15～11:15 ホットヨガ SANA	9:40～12:00 成人 スイミング 1コース使用 向井 洋介
11:00～11:45 エアロビクス初級45 玉村 里絵		
12:00～12:45 ZUMBA45 玉村 里絵		12:45～13:30 アクアビクス45 新野 正法
13:00～13:30 POWER×BOX30 田中 俊哉		
13:45～14:15 BATTLE×BOX30 向井 洋介	14:15～15:15 ホットヨガ 小林 千穂子	
14:30～15:15 フラダンス45 YUKO		15:30～19:00 ジュニア スイミング 2～3コース使用
16:15～17:00 ウルトラ体育		
17:10～17:55 ウルトラ体育		
19:00～19:30 POWER×BOX30 寺倉 裕也	19:15～20:15 ホットヨガ 丹羽 匡美	19:00～20:10 成人スイミング 2コース使用 向井 洋介 内山 綾
19:45～20:30 SALSATION45 EMI		
20:45～21:30 ヨガ45 佐野 英樹		

火曜日

スタジオ	多目的	プール
10:00～10:30 エアロビクス初級30 慶田 成美	10:15～11:15 ホットヨガ Kanako	10:55～11:40 アクアビクス45 油田 直美
10:45～11:30 ピラティス45 慶田 成美		
12:00～12:45 ZUMBA45 油田 直美	12:00～13:00 ホットヨガ Chika	12:40～15:00 成人 スイミング 1コース使用 内山 綾
13:00～13:30 B-RAMP30 平井 葵	女性限定	
シェイプTIME ↑13:35～13:45		
14:00～14:45 ヨガ45 松岡 真弓		
	15:00～16:00 ホットヨガ 松岡 真弓	
16:00～16:45 ウルトラ体育		15:30～19:00 ジュニア スイミング 2～3コース使用
19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邉 健人	19:15～20:15 ホットヨガ 藤田 有紀	
20:15～20:45 ステップ30 渡邉 健人		
21:00～21:45 ヨガ45 松岡 菊子		

水曜日

スタジオ	多目的	プール
10:00～10:45 ヨガ45 村上 累		9:40～12:00 成人 スイミング 1コース使用 向井 洋介
11:00～11:30 エアロビクス初級30 舘 みゆき		
11:45～12:30 ピラティス45 舘 みゆき		
12:45～13:30 ステップ45 西井 聡子	12:45～13:45 ホットヨガ Chika	
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 葵
14:45～15:15 POWER×BOX30 吉良 彰馬		
	15:00～16:00 ホットヨガ 森 晴香	15:30～19:00 ジュニア スイミング 2～3コース使用
17:00～17:45 ウルトラ体育		
19:15～19:45 BATTLE×BOX30 井上 明美	19:15～20:15 ホットヨガ 村上 累	
20:00～20:45 エアロビクス中級45 井上 明美		
21:00～21:30 ADJUST×BOX30 井上 明美		

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	多目的	プール
10:00～10:45 エアロビクス初級45 中浜 亜希子	10:15～11:15 ホットヨガ 藤田 有紀	10:10～10:40 アクア ウォーキング30 田中 俊哉
11:00～11:45 バレトン45 堀木 好		
12:00～12:45 エアロビクス中級45 堀木 好	12:30～13:30 ホットピラティス 稲垣 夏生	
13:00～13:45 ZUMBA45 慶田 成美		13:50～15:00 成人 スイミング 1コース使用 内山 綾
14:00～14:45 ヨガ45 村上 累		
	15:00～16:00 ホットヨガ 村上 累	15:30～20:10 ジュニア スイミング 2～3コース使用
16:15～17:00 ウルトラ体育		
17:10～17:55 ウルトラ体育		
19:00～19:30 POWER×BOX30 吉良 彰馬	19:15～20:15 ホットピラティス 伊藤 庸介 稲垣 夏生	
19:45～20:30 ステップ45 渡邉 健人	2・4週	1・3・5週
20:45～21:30 エアロビクス中級45 渡邉 健人		

土曜日

スタジオ	多目的	プール
10:00～10:30 B-RAMP30 山中 美智子	女性限定	10:00～10:45 アクアビクス45 宮本 麻衣子
10:45～11:30 エアロビクス初中級45 山中 美智子	11:10～11:55 ウルトラ体育	11:00～12:10 ジュニア スイミング 1～2コース使用
12:00～12:30 POWER×BOX30 平井 葵		
12:45～13:30 ZUMBA45 HARU		13:00～19:10 ジュニア スイミング 1～3コース使用
13:45～14:30 SALSATION45 EMI		
14:45～15:30 ヨガ45 萩野 智之		
16:00～16:45 ウルトラ体育 (体験枠)		
17:00～17:45 ウルトラ体育	19:00～20:00 ホットピラティス 稲垣 夏生	

日曜日

スタジオ	多目的	プール
10:00～10:30 ADJUST×BOX30 三輪 莉璃子		10:15～11:25 ジュニア スイミング 1コース使用
10:45～11:30 ヨガ45 三輪 莉璃子		
11:45～12:15 SHAPE×BOX30 向井 洋介	11:45～12:45 ホットヨガ 三輪 莉璃子	
12:30～13:00 BATTLE×BOX30 寺倉 裕也		
13:15～14:00 リトモス45 MIKA	13:30～14:30 ホットピラティス 稲垣 夏生	
14:15～15:00 エアロビクス 初中級45 MIKA		

★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		

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場は禁止です。
■スタジオレッスン**開始30分前**より抽選札をお取りいただけます。
■**開始10分前より**抽選を行いますのでスタジオ前にお集まりください。お呼び出し時にご不在の場合は抽選順の最後にお回り頂きま
■都合により、クラスを変更する場合があります。
■アクアレッス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。

■シェイプTIMEの内容は、別途ご案内いたします。
■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。
■レッスン内容の詳細は掲示板をご確認ください。
■ウルトラ体育はジュニア運動スクールのため、クラブ会員はご参加いただけません。
■ホットプログラムは**会費別料金**です。