

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	
						休館日									
	9:40~12:00 有料 成人 スイミング														
10:00~10:45 パワーヨガ45 佐野 英樹		10:00~10:30 エアロビクス初級30 慶田 成美		10:00~10:45 ヨガ45 村上 素			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 有料 ジュニア スイミング 1コース使用
11:00~11:45 エアロビクス初級45 玉村 里絵	1コース使用 向井 洋介	10:45~11:30 ピラティス45 慶田 成美	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	1コース使用 向井 洋介						10:45~11:30 エアロビクス初級45 山中 美智子	11:10~11:55 ウルトラ体育	11:00~12:10 有料 ジュニア スイミング 1~2コース使用	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 有料 成人 スイミング	12:45~13:30 ステップ45 西井 聡子			13:00~13:45 ZUMBA45 慶田 成美				12:45~13:30 ZUMBA45 HARU			12:30~13:00 BATTLE × BOX 30 寺倉 裕也	
13:45~14:15 BATTLE × BOX 30 向井 洋介		13:35~13:45 シェイプTIME	1コース使用 内山 綾	13:45~14:30 エアロビクス中級45 西井 聡子			14:00~14:45 ヨガ45 村上 素				13:45~14:30 SALSATION45 EMI			13:15~14:00 リトモス45 MIKA	
		13:35~13:45													
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			13:50~15:00 有料 成人 スイミング 1コース使用 内山 綾				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	
14:30~15:15 フラダンス45 YUKO															
	15:30~19:00 有料 ジュニア スイミング	多目的ルーム	15:30~19:00 有料 ジュニア スイミング				15:30~19:00 有料 ジュニア スイミング								
16:15~17:00 ウルトラ体育		16:00~16:45 ウルトラ体育					16:15~17:00 ウルトラ体育				16:00~16:45 ウルトラ体育 (体験枠)				
17:10~17:55 ウルトラ体育	2~3コース使用		2~3コース使用	17:00~17:45 ウルトラ体育	2~3コース使用		17:10~17:55 ウルトラ体育				17:00~17:45 ウルトラ体育				
19:00~19:30 POWER × BOX 30 寺倉 裕也	19:00~20:10 有料 成人 スイミング 2コース使用	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	19:15~19:45 BATTLE × BOX 30 井上 明美		19:00~19:30 POWER × BOX 30 吉良 彰馬	19:40~19:55 シェイプTIME								
19:45~20:30 SALSATION45 EMI	向井 洋介・内山 綾	20:15~20:45 ステップ30 渡邊 健人	多目的ルーム	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45 渡邊 健人									
20:45~21:30 ヨガ45 佐野 英樹		21:00~21:45 ヨガ45 松岡 菊子		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、レッスンの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。
- 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。

- シェイプTIMEの内容は、ジム掲示板をご覧ください。
- 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。
- 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、ご参加いただけません。

★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	