

アクトス名張

プログラム週間予定表

2026.10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																								
10:30				10:30～11:30	10:30～11:00			10:30～11:00					10:30～11:30	10:30～11:00			10:30～11:00	9:50～11:00			10:30～11:00	9:50～11:00		10:00
30	RAMPストレッチ			30	アクアウォーキング30 北口			30	AERO×BOX I 北口				30	ヨガ60	すいすいクロール		30	B-RAMP30 泉	ジュニアスイミング		30	ADJUST×BOX 30 北口	ジュニアスイミング	30
11:00				前川									村中								11:00			11:00
11:30	11:15～11:45				11:15～11:45			11:30～12:00					11:45～12:15	11:45～12:15			11:30～12:00				11:30～12:00			11:00
30	ヨガ30 吉岡	はじめてスイム			アクアピクス30 立花			POWER×BOX30 森岡					30	エアロピクス初級30 村中	アクアピクス30 泉		30	SHAPE×BOX30 北口			30	BATTLE×BOX30 立花		30
12:00	12:15～13:00			12:00～12:45									12:30～13:00								12:00			12:00
30	バレトン45 日南			エアロピクス 初中級45 日南				12:45～13:30	アクアピクス30 北口				12:45～13:30				12:30～13:00				30	12:30～13:00		30
13:00	13:15～14:00			13:15～13:45				ZUMBA45 吉岡					13:30～14:00				BATTLE×BOX30 北口	12:30～13:30			13:00	12:30～13:00		13:00
30	Enjoy★ RAMP45 中里			POWER×BOX30 北口				14:00～14:30	背泳ぎ★				14:00～14:45				13:30～14:15	マスターズスイム スクール(有料) 【中級】宮崎			30	13:30～14:00		13:00
14:00	14:30～15:15			14:15～14:45				14:00～14:30					14:30～15:30				13:45～14:15	平泳ぎ★			14:00	13:45～14:15		14:00
30	ピラティス45 藤川	アクアダンベル30 宮崎	シェイプTIME	SHAPE×BOX30 中里				BALANCE×BOX30 泉	14:15～15:15	マスターズスイム スクール(有料) 【中級】立花			15:00～15:30	マスターズスイム スクール(有料) 【中級】北口	15:10～15:25		14:45～15:15	みんなでスイム (ショート&ロング) ★			15:00	14:30～15:00		15:00
15:00				15:15～15:45				15:00～15:30					15:15～15:45				14:50～15:25				15:00	14:30～15:00		15:00
30				B-RAMP30 中里				ADJUST×BOX30 宮崎					ADJUST×BOX30 宮崎				15:30～16:40				30	アクアピクス30 立花		30
16:00	16:10～16:55							16:10～16:55													16:00			16:00
30	ウルトラ体育			16:30～17:40				ウルトラ体育	16:30～17:40				16:30～17:40				ジュニアスイミング				30			30
17:00	17:10～17:55			ジュニアスイミング				17:10～17:55	ジュニアスイミング				17:50～19:00				18:15～18:45				18:30			18:30
18:30	ウルトラ体育			17:50～19:00				17:50～19:00					19:00～19:30				SHAPE×BOX30 中里				19:00			19:00
19:00				ジュニアスイミング									BATTLE×BOX30 宮崎	ジュニアスイミング			19:15～19:30				30			30
30	19:30～20:15	19:30～20:00		19:30～20:00				19:30～20:15	19:30～20:00				19:45～20:15				RAMPストレッチ				20:00			20:00
20:00	ヨガ45 村中	背泳ぎ★		SHAPE×BOX30 中里				ステップ45 泉	アクアダンベル30 宮崎				POWER×BOX30 立花								20:00			20:00
30		20:15～20:45		20:30～21:15	20:15～20:45				20:15～20:45	みんなでスイム (ショート&ロング) ★			20:30～21:00	20:30～21:00							30			30
21:00	20:45～21:30	平泳ぎ★		ZUMBA45 吉岡	クロール★			20:45～21:30					ADJUST×BOX 30 北口	バタフライ★							21:00			21:00
30	BAILABAILA 村中							AERO×BOX II 45 泉													30			30
22:00																					22:00			22:00
30																					30			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
バ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