

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
9:30														
9:45														
10:00	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 小田 有紀子		10:00～10:45 ヨガ45 桑原 香純	9:40～12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース		10:00～10:45 エアロビクス初級45 中浜 亜希子			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 キャスト	
10:15														
10:30														
10:45														
11:00	11:00～11:45 エアロビクス初級45 玉村 里絵													
11:15														
11:30														
11:45														
12:00	12:00～12:45 エアロビクス中級45 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			11:45～12:30 SHAPE×BOX 45 平井 葵			11:45～12:15 SHAPE×BOX 30 畔柳 幸奈	
12:15														
12:30														
12:45														
13:00	13:00～13:30 BATTLE×BOX 30 田中 俊哉	13:00～13:45 Enjoy★RAMP45 向井 洋介		12:45～13:30 ステップ初級45 西井 聡子			13:00～13:45 ZUMBA45 廣田 成美			12:45～13:30 ZUMBA GOLD45 HARU			12:30～13:00 BATTLE×BOX 30 寺倉 裕也	
13:15														
13:30														
13:45	13:45～14:15 ADJUST×BOX 30 原 知里													
14:00														
14:15														
14:30	14:30～15:15 フラダンス45 YUKO													
14:45														
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00	16:15～17:00 運動塾スクール	16:15～17:00 運動塾スクール					16:15～17:00 運動塾スクール							
16:15														
16:30														
16:45														
17:00	17:10～17:55 運動塾スクール						17:10～17:55 運動塾スクール			17:00～17:45 運動塾スクール				
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15														
19:30	19:30～20:15 SALSATION45 EMI	19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人		19:15～19:45 ADJUST×BOX 30 井上 明美			19:30～20:15 ステップ初級45 渡邊 健人							
19:45														
20:00														
20:15														
20:30	20:30～21:15 ヨガ45 桑原 香純	20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人		20:00～20:30 BATTLE×BOX 30 井上 明美			20:30～21:15 エアロビクス中級45 渡邊 健人							
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														

休館日

★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.actos.com/chop/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下さい。**開始10分前**抽選の結果を発表致します

■スタジオの入場につきましては**開始10分前**より入場いただけます。

■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。

有酸素系レッスン 調整系レッスン カルチャー系レッスン 筋コンディショニング系レッスン

■BOXプログラム＝アクトスオリジナルプログラムシリーズ。名称変更しました。

■シェイプTIMEの内容は、掲示板のPOP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。