

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								
9:30														
9:45														
10:00	9:40～12:00 有料 成人 スイミング	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 累	9:40～12:00 有料 成人 スイミング		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														10:15～11:25 有料 ジュニア スイミング 1コース使用
10:30														
10:45														
11:00	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		11:00～11:45 バレトン45 堀木 好			10:45～11:30 エアロビクス 初中級45 山中 美智子			10:45～11:30 ヨガ45 三輪 莉璃子	
11:15														
11:30														
11:45														
12:00		12:00～12:45 ZUMBA45 油田 直美		11:45～12:30 ピラティス45 館 みゆき	1コース使用 向井 洋介		12:00～12:45 エアロビクス中級45 堀木 好				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 1～3コース使用		
12:15								12:00～12:15 シェイプTIME		12:00～12:30 POWER×BOX 30 平井 葵			11:45～12:15 SHAPE×BOX 30 向井 洋介	
12:30													12:30～13:00 BATTLE×BOX 30 寺倉 裕也	
12:45														
13:00	12:45～13:30 アクアビクス45 新野 正法	13:00～13:30 B-RAMP30 平井 葵		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			13:15～14:00 リトモス45 MIKA	
13:15														
13:30														
13:45		↑ 13:35～13:45 シェイプTIME		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		14:00～14:45 ヨガ45 村上 累			13:45～14:30 SALSATION45 EMI			14:15～15:00 エアロビクス 初中級45 MIKA	
14:00		14:00～14:45 ヨガ45 松岡 真弓	1コース使用 内山 綾											
14:15				14:45～15:15 POWER×BOX 30 吉良 彰馬						14:45～15:30 ヨガ45 萩野 智之				
14:30														
14:45														
15:00														
15:15														
15:30	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									
15:45														
16:00		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)				
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30	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				
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00	19:00～19:30 POWER×BOX 30 寺倉 裕也	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							
19:15								19:40～19:55 シェイプTIME						
19:30														
19:45	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							
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00	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							
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														

- 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、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別紙をご確認ください。
- 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	