

アクトス名張

プログラム週間予定表

2025.7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 10:15～10:30 RAMPストレッチ			10:30～11:30 パワーヨガ60 前川	10:30～11:00 アクア ウォーキング30 北口		10:30～11:00 AERO×BOX I 30 北口			休 館 日	10:30～11:30 ヨガ60 村中	10:30～11:00 すいすい クロール		10:30～11:00 B-RAMP30 泉	ジュニア スイミング 9:50～11:00		10:30～11:00 ADJUST×BOX 30 北口	ジュニア スイミング 9:50～11:00	
10:45～11:45 YOGA×BOX 60 西山	11:15～11:45 はじめて スイム		11:15～11:45 アクア ダンベル30 西山			11:30～12:00 BATTLE×BOX30 南出	11:30～12:00 背泳ぎ ★			11:45～12:15 エアロピクス 初級30 村中	11:45～12:15 アクア ピクス30 泉		11:30～12:00 SHAPE×BOX30 北口			11:30～12:00 BATTLE×BOX30 中本		
12:00 12:15～13:00 パレトン45 日南	12:15～12:45 アクア ピクス30 南出		12:00～12:45 エアロピクス 初中級45 日南			12:30～13:15 Enjoy★RAMP45 南出	12:30～13:00 アクア ピクス30 北口			12:45～13:30 BAILABAILA 村中			12:30～13:00 BATTLE×BOX30 北口	12:30～13:30 マスターズスイム		12:30～13:00 AERO×BOX I 30 南出		12:10～12:25 コレクトTIME
13:00 13:15～14:00 ZUMBA45 吉岡	13:45～14:15 クロール ★	14:05～14:20 シェイプTIME	13:00～13:30 POWER×BOX30 北口							14:00～14:45 ステップ45 泉	14:30～15:30 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】北口	15:05～15:20 コレクトTIME	13:30～14:15 AERO×BOX II 45 泉	13:45～14:15 平泳ぎ ★	14:25～14:40 シェイプTIME	13:30～14:00 POWER×BOX30 南出	13:00～14:00 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】中本	
14:00 14:30～15:15 ピラティス45 藤川			14:00～14:30 SHAPE×BOX30 中里		14:10～14:25 シェイプTIME	14:00～14:30 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			15:30～16:15 ヨガ45 矢ヶ井			14:45～15:15 ステップ初級30 泉	14:30～15:00 みんなでスイム (ジョイト&ロング) ★		14:30～15:00 アクア ダンベル30 中本		
15:00 16:10～16:50 運動塾			15:00～15:30 B-RAMP30 西山	15:00～16:00 マスターズスイム スクール(有料) 【初級】中里		15:00～15:45 ヨガ45 矢ヶ井	15:30～15:45 コレクトTIME			16:30～17:40 ジュニア スイミング			15:30～16:40 ジュニア スイミング					
16:00 17:10～17:50 運動塾			16:30～17:40 ジュニア スイミング			16:10～17:50 ジュニア スイミング				19:00～19:30 BATTLE×BOX30 立花			18:15～18:45 SHAPE×BOX30 中里					
17:00 19:30～20:15 ヨガ45 村中	19:30～20:00 パタフライ ★	19:10～19:15 4minutes	19:30～20:00 AERO×BOX I 30 南出	19:30～20:00 はじめて スイム		19:30～20:15 ステップ45 泉	19:30～20:00 アクア ピクス30 中本			19:45～20:15 POWER×BOX30 立花			19:15～19:45 B-RAMP30 中里					
20:00 20:45～21:30 BAILABAILA 村中	20:15～20:45 平泳ぎ ★		20:30～21:15 ZUMBA45 吉岡	20:15～20:45 クロール ★		20:45～21:30 AERO×BOX II 45 泉	20:15～20:45 みんなでスイム (ジョイト&ロング) ★			20:30～21:00 ADJUST×BOX 30 北口	20:30～21:00 背泳ぎ ★							
21:00 22:00 30													30 22:00 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登録頂けます。



タイムテーブルの確認は
www.axtos.com