

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	
	9:40～12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	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	休館日	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	11:10～11:55 運動塾スクール	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	10:15～12:25 成人 スイミング スクール (有料) 1コース		
11:00～11:45 エアロビクス初級45 玉村 里絵		10:45～11:30 エアロビクス 初中級45 小田 有紀子	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 ハレルイ45 堀木 好	10:50～12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	10:45～11:30 エアロビクス初級45 山中 美智子		11:00～12:10 ジュニア スイミング スクール (有料) 1～2コース	10:45～11:30 ヨガ45 三輪 莉璃子			
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	12:00～12:15 シェイプTIME	11:45～12:30 SHAPE×BOX 45 平井 美			12:30～13:00 BATTLE×BOX 30 寺倉 裕也			
13:00～13:30 BATTLE×BOX 30 田中 俊哉		12:45～13:30 アクアビクス45 新野 正法	12:40～15:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	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	13:40～14:10 アクアビクス30 平井 葵	12:45～13:30 ZUMBA GOLD45 HARU		13:00～19:10	13:30～14:15 リトモス45 MIKA			
13:45～14:15 ADJUST×BOX 30 原 知里		14:00～14:45 ヨガ45 松岡 真弓		13:45～14:30 エアロビクス中級45 西井 聡子			14:45～15:00 シェイプTIME	14:00～14:45 ヨガ45 村上 累	13:50～15:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース			13:45～14:30 ZUMBA45 HARU			
14:30～15:15 フラダンス45 YUKO							15:30～18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2～3コース	14:45～15:30 ヨガ45 萩野 智之	ジュニア スイミング スクール (有料) 1～3コース						
	15:30～18:55 ジュニア スイミング スクール	15:30～18:55 ジュニア スイミング スクール		15:30～18:55 ジュニア スイミング スクール	15:30～18:55 ジュニア スイミング スクール		15:30～18:55 ジュニア スイミング スクール	15:30～18:55 ジュニア スイミング スクール		15:30～18:55 ジュニア スイミング スクール					
16:15～17:00 運動塾スクール	16:00～16:45 運動塾スクール	16:00～16:45 運動塾スクール	16:00～16:45 運動塾スクール	16:00～16:45 運動塾スクール	16:00～16:45 運動塾スクール		16:00～16:45 運動塾スクール	16:00～16:45 運動塾スクール							
17:10～17:55 運動塾スクール	(有料) 2～3コース	(有料) 2～3コース	(有料) 2～3コース	(有料) 2～3コース	(有料) 2～3コース		(有料) 2～3コース	(有料) 2～3コース							
	19:00～20:10 成人 スイミング スクール (有料) 2コース	19:00～20:10 成人 スイミング スクール (有料) 2コース	19:00～20:10 成人 スイミング スクール (有料) 2コース	19:00～20:10 成人 スイミング スクール (有料) 2コース	19:00～20:10 成人 スイミング スクール (有料) 2コース		19:00～20:10 成人 スイミング スクール (有料) 2コース	19:00～20:10 成人 スイミング スクール (有料) 2コース							
19:30～20:15 SALSATION45 EMI	20:30～21:15 ヨガ45 桑原 香純	19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人	19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人	19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人	19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人		19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人	19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人		19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人	19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人	19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人	19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人	19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人	19:15～20:00 エアロビクス初級45 渡邊 健人
		20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人		20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人		20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:15～20:45 ステップ初級30 渡邊 健人
		21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹	21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹	21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹	21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹		21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹	21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹		21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹	21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹	21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹	21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹	21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹	21:00～21:45 ヨガ45 佐野 英樹

★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

■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。

■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 ■高コンディショニング系レッスン

■BOXプログラム=アクロ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。

★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	