アクトス名張

プログラム週間予定表　2026.7月～

月曜日

スタジオ	プール	プチレッスン
10:30～10:45 RAMPストレッチ		
11:30～12:00 ヨガ30 吉岡	11:15～11:45 はじめてスイム	
12:15～13:00 バレトン45 日南		
13:15～14:00 Enjoy★RAMP45 中里	13:45～14:15 アクアダンベル30 中本	14:10～14:25 シェイプTIME
14:30～15:15 ピラティス45 藤川	14:30～15:00 クロール★	
16:10～16:55 ウルトラ体育		
17:10～17:55 ウルトラ体育		
19:30～20:15 ヨガ45 村中	19:30～20:00 バタフライ★	
	20:15～20:45 平泳ぎ★	
20:45～21:30 BAILABAILA 村中		

火曜日

スタジオ	プール	プチレッスン
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	
	11:15～11:45 アクアビクス30 立花	
12:00～12:45 エアロビクス初中級45 日南		
13:15～13:45 POWER×BOX30 北口		
14:15～14:45 SHAPE×BOX30 中里		14:10～14:25 シェイプTIME
15:15～15:45 B-RAMP30 中里		
	16:30～17:40 ジュニアスイミング	
	17:50～19:00 ジュニアスイミング	
19:30～20:00 SHAPE×BOX30 中里		
20:30～21:15 ZUMBA45 吉岡	20:15～20:45 クロール★	

水曜日

スタジオ	プール	プチレッスン
10:30～11:00 AERO×BOXⅠ30 北口		
11:30～12:00 POWER×BOX30 立花		
12:45～13:30 ZUMBA45 吉岡	12:30～13:00 アクアビクス30 北口	
	13:30～14:00 背泳ぎ★	
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	
15:00～15:45 ヨガ45 矢ヶ井		15:30～15:45 コレクトTIME
16:10～16:55 ウルトラ体育		
17:10～17:55 ウルトラ体育	16:30～17:40 ジュニアスイミング	
	17:50～19:00 ジュニアスイミング	
19:30～20:15 ステップ45 泉	19:30～20:00 アクアビクス30 中本	19:10～19:15 4minutes
20:45～21:30 AERO×BOXⅡ45 泉	20:15～20:45 みんなでスイム（ショート＆ロング）★	

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	プール	プチレッスン
10:30～11:30 ヨガ60 村中	10:30～11:00 すいすいクロール	
11:45～12:15 エアロビクス初級30 村中	11:45～12:15 アクアビクス30 泉	
12:45～13:30 BAILABAILA 村中		
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
15:30～16:15 ヨガ45 矢ヶ井		
	16:30～17:40 ジュニアスイミング	
	17:50～19:00 ジュニアスイミング	
19:00～19:30 BATTLE×BOX30 立花		
19:45～20:15 POWER×BOX30 立花		
20:30～21:00 ADJUST×BOX30 北口	20:30～21:00 背泳ぎ★	

土曜日

スタジオ	プール	プチレッスン
10:30～11:00 B-RAMP30 泉	9:50～11:00 ジュニアスイミング	
11:30～12:00 SHAPE×BOX30 北口		
12:30～13:00 BATTLE×BOX30 北口	12:30～13:30 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】中本	
13:30～14:15 AERO×BOXⅡ45 泉	13:45～14:15 平泳ぎ★	
14:45～15:15 ステップ初級30 泉	14:30～15:00 みんなでスイム（ショート＆ロング）★	14:25～14:40 シェイプTIME
	15:30～16:40 ジュニアスイミング	
18:15～18:45 SHAPE×BOX30 中里		
19:15～19:30 RAMPストレッチ		

日曜日

スタジオ	プール	プチレッスン
10:30～11:00 ADJUST×BOX30 北口	9:50～11:00 ジュニアスイミング	
11:30～12:00 BATTLE×BOX30 中本		12:10～12:25 コレクトTIME
12:30～13:00 AERO×BOXⅠ30 立花	13:00～14:00 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】中本	
13:30～14:00 POWER×BOX30 北口	14:30～15:00 アクアダンベル30 中本	

■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