

アクトス名張

プログラム週間予定表

2025.4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 10:45～11:45 YOGA × BOX 60 西山			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	
11:00 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		12:10～12:25 コレクトTIME
12:00 12:15～13:00 バレトン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 スクール(有料)		12:30～13:00 AERO × BOX I 30 南出	13:00～14:00 マスターズスイム スクール(有料)	
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	14:00～14:30 SHAPE × BOX30 中里			14:00～14:30 BALANCE × BOX30 泉	14:15～15:15 マスターズスイム 【中級】立花	15:30～15:45 コレクトTIME		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)	15:05～15:20 【中級】北口	14:30～15:00 AERO × BOX II 45 泉	14:45～14:15 平泳ぎ★	14:25～14:40 シェイプTIME	14:30～15:00 みんなでスイム(ショート&ロング)★	14:30～15:00 アクアダンベル30 中本	
15:00 15:10～15:50 ピラティス45 藤川			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)		15:00～15:45 ヨガ45 矢ヶ井				15:30～16:15 ヨガ45 矢ヶ井			14:45～15:15 ステップ初級30 泉	15:30～16:40 ジュニアスイミング				
16:00 16:10～16:50 運動塾 17:10～17:50 運動塾			16:30～17:40 ジュニアスイミング			16:10～16:50 運動塾 17:10～17:50 運動塾	16:30～17:40 ジュニアスイミング			16:30～17:40 ジュニアスイミング			18:00～18:30 SHAPE × BOX30 中里					
19:00 19:30～20:15 ヨガ45 村中	19:30～20:00 バタフライ★	19:05～19:20 シェイプTIME	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	19:05～19:20 シェイプTIME		19:05～19:10 4minutes 立花			19:00～19:30 B-RAMP30 中里					
20:00 20:15～20:45 クロール★			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(ショート&ロング)★			20:30～21:00 ADJUST × BOX 30 北口	20:30～21:00 背泳ぎ★							
21:00 BAILABAILA 村中																		
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
パ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