

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	休館日	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
		9:40~9:55 ストレッチ		9:35~9:45 ストレッチ										
10:00~10:45 パワーヨガ45 佐野 英樹	9:40~12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	10:10~10:40 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		10:00~10:45 エアロビクス初級 45 中浜 亜希子			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 ストレッチポール30 キャスト	
11:00~11:45 エアロビクス初級 45 玉村 里絵		10:55~11:40 エアロビクス初級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 バレトン45 堀木 好	11:00~11:45 エアロビクス初級 45 山中 美智子	11:10~11:55 運動塾スクール	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 エアロビクス初級 45 山中 美智子	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		12:00~12:15 シェイプTIME	12:00~12:45 エアロビクス中級 45 堀木 好		11:45~12:30 ボディコン45 平井 葵		11:00~12:10 ジュニア スイミング スクール (有料) 1~2コース	11:45~12:15 ボディコン30 畔柳 幸奈		
13:00~13:30 バトルミックス30 向井 洋介	12:45~13:30 アクアビクス45 新野 正法	13:00~13:45 Enjoy★RAMP45 向井 洋介	12:40~15:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	12:45~13:30 ステップ初級45 西井 聡子			13:00~13:45 Enjoy★DANCE45 田中 俊哉		12:45~13:30 ZUMBA GOLD45 HARU	時間変更	13:00~19:10	12:30~13:00 バトルミックス30 寺倉 裕也		
13:45~14:00 シェイプTIME		14:00~14:45 ヨガ45 松岡 真弓		13:40~14:10 アクアダンベル30 荒川 友美	13:45~14:30 エアロビクス中級45 西井 聡子	13:45~14:30 エアロビクス中級 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	時間変更	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)	13:15~13:30 シェイプTIME	
14:30~15:15 フラダンス45 YUKO				14:45~15:00 シェイプTIME	時間変更				15:30~18:55					
	15:30~18:55		15:30~18:55				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					
16:00~16:45 運動塾スクール	ジュニア スイミング スクール		ジュニア スイミング スクール		ジュニア スイミング スクール		16:00~16:45 運動塾スクール		15:30~18:55					
17:05~17:50 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		17:05~17:50 運動塾スクール		ジュニア スイミング スクール (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	19:15~20:00 エアロビクス初級 45 渡邊 健人		17:00~17:45 運動塾スクール			17:05~17:50 運動塾スクール			17:00~17:45 運動塾スクール				
19:30~20:15 SALSATION45 EMI		20:15~20:45 ステップ初級30 渡邊 健人		19:15~19:45 ストレッチポール30 井上 明美			19:30~20:15 ステップ初級45 渡邊 健人	19:40~19:55 シェイプTIME						
20:30~21:15 ヨガ45 桑原 香純		21:00~21:45 ヨガ45 佐野 英樹		20:00~20:30 バトルミックス30 井上 明美			20:30~21:15 エアロビクス中級 45 渡邊 健人							

■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**抽選の結果を公表致します。

■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。

■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。

■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 ■筋コンディショニング系レッスン

体験レッスンやイベントなどにより指定のコースを使用させていただきます場合がございます。

★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	