

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	
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	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		10:00~10:45 アクアビクス45 宮本 麻衣子	10:00~10:30 ストレッチボール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 ハルトン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	11:00~11:30 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 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 ボディコン45 平井 美			11:45~12:15 ボディコン30 畔柳 幸奈		11:45~12:15 ボディコン30 畔柳 幸奈	
13:00~13:15 シェイプTIME		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	12:45~13:30 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			12:45~13:30 ZUMBA GOLD45 HARU		13:00~19:10 シェイプTIME	
13:45~14:15 ストレッチボール30 原 知里	NEW!	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	14:00~14:45 ヨガ45 村上 素	13:40~14:10 アクアビクス30 平井 美		13:45~14:30 ZUMBA45 HARU		13:45~14:30 ZUMBA45 HARU		14:45~15:30 ヨガ45 萩野 智之		13:15~13:30 ストレッチボール30 寺倉 裕也		
14:30~15:15 フラダンス45 YUKO			14:45~15:00 シェイプTIME						15:30~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料)				13:15~13:30 シェイプTIME		
16:00~16:45 運動塾スクール	15:30~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース	16:00~16:45 運動塾スクール	15:30~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース	17:00~17:45 運動塾スクール	15:30~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース		16:00~16:45 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					
17:05~17:50 運動塾スクール															
19:30~20:15 SALSATION45 EMI	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		19:15~19:45 ストレッチボール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		20:15~20:45 ステップ初級30 渡邊 健人		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									
		21:00~21:45 ヨガ45 佐野 英樹		20:40~21:25 エアロビクス中級45 井上 明美											

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	

- 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。

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

- 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きます場合があります。