

8月改定プログラム

2024.8一部改訂

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
		9:40~9:55 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 30 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 バレット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	11:00~11:45 バレット45 堀木 好		10:45~11:30 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	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 ZUMBA GOLD45 HARU		11:45~12:15 ポディコン30 畔柳 幸奈	11:45~12:15 ポディコン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 ZUMBA45 HARU		13:00~19:10	12:30~13:00 バトルミックス30 寺倉 裕也	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 アクアダネル30 荒川 友美	13:45~14:30 エアロビクス中級45 西井 聡子	13:40~14:10 アクアダネル30 荒川 友美	13:00~13:45 Enjoy★DANCE45 田中 俊哉						13:15~13:30 シェイプTIME	13:15~13:30 シェイプTIME
14:30~15:15 フラダンス45 YUKO				15:15~15:30 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		14:45~15:30 ヨガ45 萩野 智之	13:50~15:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	
	15:15~18:55		15:15~18:55		15:15~18:55					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)	
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								
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				17:00~17:45 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		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										

休館日

- 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きます場合があります。

★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

■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 ■前コンディショニング系レッスン