



スポーツクラブ  
アクトス桑名

# 特別編成プログラム

2021.1一部改訂

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	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	多目的ルーム	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	多目的ルーム	プール
9:50~10:35 パワーヨガ45 佐野 英樹	10:30~11:00 ガイダンス	9:40~12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	9:50~10:20 エアロビクス初級30 小田 有紀子	10:30~11:00 ガイダンス	10:45~11:30 アクアビクス45 油田 直美	9:50~10:35 ヨガ45 桑原 香純	10:30~11:00 ガイダンス	9:40~12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース		9:50~10:20 エアロビクス初級30 中浜 亜希子	10:30~11:00 ガイダンス	10:00~10:45 アクアビクス45 キャスト	9:50~10:20 バレット30 水野 美優	10:30~11:00 ガイダンス	10:00~10:30 ストレッチボール30 岡崎 千加志	10:30~11:00 ガイダンス	10:00~10:30 ストレッチボール30 岡崎 千加志	10:30~11:00 ガイダンス
11:05~11:35 エアロビクス初級30 中根 衣莉			10:50~11:20 エアロビクス初級30 小田 有紀子			11:05~11:35 バレット30 水野 美優				11:00~11:30 バレット30 堀本 好			10:50~11:20 enjoy★RAMP30 西村 那々			11:00~11:45 バラエティ30・45 各週変更	バラエティレッスンは 内容により、30分または 45分の展開となります。	
12:05~12:35 エアロビクス初級30 中根 衣莉			12:00~12:30 エアロビクス中級30 油田 直美	12:30~13:00 ガイダンス		12:05~12:35 enjoy★RAMP30 西村 那々	12:30~13:00 ガイダンス			12:00~12:30 ZUMBA30 水野 美優		12:15~12:45 アクアダンベル30 竹原 孝平	11:50~12:20 ボディコン30 西村 那々			12:15~12:45 ボディコン30 成松 睦輝	12:30~13:00 ガイダンス	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 させていただく 場合が ございます。
	14:30~15:00 ガイダンス		13:00~13:30 ボディコン30 成松 睦輝		12:40~15:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	13:05~13:35 バトルミックス30 岡崎 千加志				13:00~13:30 エアロビクス初級30 草間 秀弥			13:30~14:15 ZUMBA45 竹中 有里		13:00~19:10			
	15:30~16:00 ガイダンス		14:00~14:30 ストレッチボール30 岡崎 千加志			14:20~14:50 エアロビクス初級30 渡邊 健人	14:30~15:00 ガイダンス			14:00~14:45 ヨガ45 桑原 香純	14:30~15:00 ガイダンス		14:45~15:30 ヨガ45 萩野 智之	14:30~15:00 ガイダンス		ジュニア スイミング スクール (有料)	14:30~15:00 ガイダンス	
15:30~16:15 フラダンス45 YUKO	18:30~19:00 ガイダンス	15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース	15:00~15:45 ヨガ45 松岡 真弓	15:30~16:00 ガイダンス	15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース	18:30~19:00 ガイダンス	18:30~19:00 ガイダンス	15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース		15:30~16:00 ガイダンス	18:30~19:00 ガイダンス	15:15~18:55 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				
19:30~20:15 ヨガ45 伊藤 寿美	20:30~21:00 ガイダンス		19:15~19:45 エアロビクス初級30 渡邊 健人			19:30~20:00 エアロビクス初級30 井上 明美				19:30~20:00 ステップ初級30 渡邊 健人								
20:45~21:15 ボディコン30 草間 秀弥			20:15~20:45 ステップ初級30 渡邊 健人	20:30~21:00 ガイダンス		20:30~21:00 エアロビクス中級30 井上 明美	20:30~21:00 ガイダンス			20:30~21:00 エアロビクス初級30 渡邊 健人	20:30~21:00 ガイダンス							
			21:15~21:45 ヨガ30 佐野 英樹															

- 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20分前より受付を開始します。参加者カードをお受け取り下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。

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

★アクトス桑名店で検索★

代行などのお知らせは  
「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