



スポーツクラブ
アクトス桑名

特別編成プログラム

2020.10一部改訂

9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00	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		9:50~10:20 エアロビクス初級30 小田 有紀子			9:50~10:35 ヨガ45 桑原 香純				9:50~10:20 エアロビクス初級30 中浜 亜希子			9:50~10:20 バレトン30 水野 美優			10:00~10:45 アクアビクス45 竹原 享平	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	9:40~12:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース	10:30~11:00 ガイダンス			10:30~11:00 ガイダンス				10:30~11:00 ガイダンス			10:30~11:00 ガイダンス			10:30~11:00 ガイダンス		10:30~11:00 ガイダンス	
	11:05~11:35 エアロビクス初級30 MIKA		10:50~11:20 エアロビクス初級30 小田 有紀子		10:45~11:30 アクアビクス45 油田 直美	11:05~11:35 バレトン30 水野 美優				11:00~11:30 バレトン30 堀木 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		11:00~11:45 バラエティ30・45 各週変更	
	12:05~12:35 エアロビクス中級30 MIKA		12:00~12:30 エアロビクス中級30 油田 直美			12:05~12:35 enjoy★RAMP30 西村 那々				12:00~12:30 ZUMBA30 水野 美優			11:50~12:20 ボディコン30 西村 那々			12:15~12:45 アクアダンベル30 竹原 享平		12:15~12:45 ボディコン30 成松 睦輝	
			12:30~13:00 ガイダンス			12:30~13:00 ガイダンス				12:30~13:00 ガイダンス			13:00~13:30 エアロビクス初級30 草間 秀弥			12:30~13:00 ガイダンス		12:30~13:00 ガイダンス	
			13:00~13:30 ボディコン30 成松 睦輝			13:05~13:35 バトルミックス30 岡崎 千加志				13:45~14:15 アクアビクス30 竹原 享平			13:30~14:15 ZUMBA45 竹中 有里			13:00~19:10		13:15~13:45 バトルミックス30 岡崎 千加志	
			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				14:00~14:45 ヨガ45 桑原 香純			14:30~15:00 ガイダンス			13:50~15:00 成人 スイミング スクール (有料) 1コース			
	14:30~15:00 ガイダンス		14:30~15:00 ガイダンス			14:30~15:00 ガイダンス				14:30~15:00 ガイダンス			15:30~16:00 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	
			15:00~15:45 ヨガ45 松岡 真弓			15:00~15:45 ヨガ45 松岡 真弓				15:30~16:00 ガイダンス			18:30~19:00 ガイダンス			15:15~18:55		15:15~18:55	
	15:30~16:15 フラダンス45 YUKO	15:30~16:00 ガイダンス	15:30~16:00 ガイダンス			15:30~16:00 ガイダンス				18:30~19:00 ガイダンス			15:30~16:00 ガイダンス			ジュニア スイミング スクール (有料) 2~3コース		15:15~18:55	
													19:30~20:00 ステップ初級30 渡邊 健人			19:00~20:10 成人 スイミング スクール (有料) 2コース			
													20:15~20:45 ステップ初級30 渡邊 健人			19:30~20:15 ヨガ45 伊藤 寿美			
													20:30~21:00 ガイダンス			20:30~21:00 ガイダンス			
													20:30~21:00 エアロビクス初級30 井上 明美			20:30~21:00 ガイダンス			
													20:30~21:00 エアロビクス中級30 井上 明美			20:30~21:00 ガイダンス			
													21:15~21:45 ヨガ30 佐野 英樹						
													21:30~22:00 ストレッチボール30 平井 美						

休館日

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★

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

- 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