アクトス名張

特別編成プログラム週間予定表　2024.7月～

月曜日

スタジオ
- 10:15～10:30 RAMPストレッチ
- 10:45～11:45 ヨガ60 西山
- 12:15～13:00 バレトン45 日南
- 13:15～14:00 ZUMBA45 吉岡
- 14:30～15:15 ピラティス45 藤川
- 16:10～16:50 運動塾
- 17:10～17:50 運動塾
- 19:30～20:15 ヨガ45 村中
- 20:45～21:30 BAILABAILA 村中

プール
- 10:30～11:00 はじめてスイム
- 12:15～12:45 アクアビクス30 南出
- 13:45～14:15 クロール ★
- 19:30～20:00 バタフライ ★
- 20:15～20:45 クロール ★

プチレッスン
- 14:05～14:20 シェイプTIME
- 19:05～19:20 シェイプTIME

火曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 パワーヨガ60 前川
- 12:00～12:45 エアロビクス初級45 日南
- 13:00～13:30 バトルミックス30 北口
- 14:00～14:30 ボディコン30 中里
- 15:00～15:30 B-RAMP30 西山
- 19:30～20:00 バトルミックス30 南出
- 20:30～21:15 ZUMBA45 吉岡

プール
- 10:30～11:00 アクアウォーキング30 北口
- 11:15～11:45 アクアダンベル30 西山
- 15:00～16:00 マスターズスイム スクール(有料) 【初級】南出
- 16:30～17:40 ジュニアスイミング
- 19:30～20:00 はじめてスイム
- 20:15～20:45 クロール ★

プチレッスン
- 14:10～14:25 シェイプTIME

水曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 エアロビクス初級30 北口
- 11:30～12:00 バトルミックス30 南出
- 12:30～13:15 Enjoy★RAMP45 南出
- 14:00～14:30 ボール30 泉
- 15:00～15:45 ヨガ45 矢ヶ井
- 16:10～16:50 運動塾
- 17:10～17:50 運動塾
- 19:30～20:15 ステップ45 泉
- 20:45～21:30 エアロビクス初中級45 泉

プール
- 11:30～12:00 背泳ぎ ★
- 12:30～13:00 アクアビクス30 北口
- 14:15～15:15 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】北口
- 19:30～20:00 アクアビクス30 中本
- 20:15～20:45 みんなでスイム（ショート＆ロング） ★

プチレッスン
- 16:15～16:30 コレクトTIME
- 19:05～19:20 シェイプTIME

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ヨガ45 村中
- 11:45～12:15 エアロビクス初級30 村中
- 12:45～13:30 BAILABAILA 村中
- 14:00～14:45 ステップ45 泉
- 15:30～16:15 ヨガ45 矢ヶ井
- 19:00～19:05 シェイプTIME
- 19:30～20:00 ボディコン30 立花
- 20:30～21:00 ストレッチポール30 北口

プール
- 10:30～11:00 すいすいクロール
- 11:30～12:00 アクアビクス30 泉
- 14:30～15:30 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】北口
- 16:30～17:40 ジュニアスイミング
- 20:30～21:00 背泳ぎ ★

4ミニッツ

プチレッスン
- 15:05～15:20 コレクトTIME
- 20:05～20:20 シェイプTIME

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 B-RAMP30 泉
- 11:30～12:00 ボディコン30 北口
- 12:30～13:00 バトルミックス30 北口
- 13:30～14:15 エアロビクス初中級45 泉
- 14:45～15:15 ステップ初級30 泉
- 18:00～18:30 エアロビクス初級30 中里
- 19:00～19:30 B-RAMP30 西山

プール
- 9:50～11:00 ジュニアスイミング
- 12:30～13:30 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】中本
- 14:00～14:30 平泳ぎ ★
- 14:45～15:15 みんなでスイム（ショート＆ロング） ★

プチレッスン
- 14:25～14:40 シェイプTIME

日曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 ストレッチポール30 北口
- 11:30～12:00 バトルミックス30 中本
- 12:30～13:00 エアロビクス初級30 南出
- 13:30～14:15 ボディコン45 北口

プール
- 9:50～11:00 ジュニアスイミング
- 13:00～14:00 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】中本
- 14:30～15:00 アクアダンベル30 中本

プチレッスン
- 12:10～12:25 コレクトTIME

■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。
■レッスン開始30分前より抽選券を配布致します。レッスン前に回収BOXへご返却ください。
※10:30からのスタジオレッスンは10:10に抽選券を配布致します。
■プールレッスンはレッスン開始30分前より参加カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
■都合により、クラスを変更する場合があります。
■★は 定員16名。

お知らせメールのご案内

急なレッスン・インストラクター変更やバラエティーレッスンのお知らせメールの配信はこちらからご登録頂けます。

タイムテーブルの確認は
www.axtos.com