



スポーツクラブ
アクトス桑名

スタジオ・プールプログラム週間予定表

H30.1月一部改定

| 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 | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 9:50~10:50 パワーヨガ60 伊藤 寿美 | 担当変更 | 9:50~10:35 エアロビクス初級45 小田 有紀子 | 内容変更 | 9:50~10:50 ヨガ60 桑原 香純 | | 9:50~10:35 エアロビクス初級45 中浜 亜希子 | | 9:50~10:35 エンジョイ★ランブ45 神原 美結 | 10:00~10:45 アクアビクス45 新野 正法 | 10:00~10:30 ストレッチポール30 神原 美結 | | |
| 11:05~11:35 エアロビクス初級30 MIKA | | 10:50~11:35 エアロビクス初中級45 小田 有紀子 | | 10:45~11:30 アクアビクス45 油田 直美 | 11:05~11:50 エンジョイ★ランブ45 石川 貴子 | 10:50~12:00 成人(レディース) スイミング スクール (有料) | 10:45~11:30 バレトン45 堀木 好 | 10:50~12:00 成人(レディース) スイミング スクール (有料) | 10:50~11:20 B-RAMP30 神原 美結 | | 10:45~11:45 バラエティ45・60 各週変更 レッスンの内容により、45分又は60分の展開となります。 | |
| 11:45~12:30 エアロビクス中級45 MIKA | 10:50~12:00 成人(レディース) スイミング スクール (有料) | 12:00~12:45 エアロビクス中級45 油田 直美 | 12:00~13:10 成人 スイミング スクール (有料) | 12:05~12:50 BAILA BAILA45 石川 貴子 | | 11:45~12:30 エアロビクス初中級45 神原 美結 | 12:15~12:45 アクアダンベル 伊奈 みゆき | 11:35~12:20 BAILA BAILA45 伊奈 みゆき | | | | |
| 12:45~13:15 B-RAMP30 伊奈 みゆき | | 13:00~13:45 ボディコン45 伊奈 みゆき | | 13:05~13:50 バトルミックス45 神原 美結 | | 12:45~13:30 エンジョイ★ランブ45 神原 美結 | 内容変更 | 13:00~13:30 エアロビクス初級30 南口 真輝 | | | 12:45~13:30 BAILA BAILA45 神原 美結 | |
| 13:30~14:15 エアロビクス初級45 伊奈 みゆき | 13:45~14:15 アクアビクス30 都筑 啓太 | 14:00~14:30 ストレッチポール30 村中 辰匡 | 13:50~15:00 成人 スイミング スクール (有料) | 14:20~15:05 エアロビクス中級45 渡邊 健人 | | 13:45~14:45 ヨガ60 桑原 香純 | 13:50~15:00 成人 スイミング スクール (有料) | 13:45~14:30 バトルミックス45 都筑 啓太 | | | 13:45~14:30 ボディコン45 神原 美結 | |
| 14:30~15:15 ボディコン45 村中 辰匡 | | 14:45~15:45 ヨガ60 松岡 真弓 | | 15:20~15:50 B-RAMP30 吉田 祥 | | | | 14:45~15:45 ヨガ60 萩野 智之 | | | | |
| 15:30~16:30 フラダンス60 YUKO | 15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) | | 15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料) | | | | | | ジュニア スイミング スクール (有料) | | | |
| 19:30~20:30 ヨガ60 伊藤 寿美 | | 19:00~19:45 エアロビクス初級45 吉良 裕代 | | | | 19:30~20:15 エアロビクス初級45 渡邊 健人 | | 19:30~20:15 エンジョイ★ランブ45 伊奈 みゆき | | | | |
| 21:00~21:45 ボディコン45 村中 辰匡 | 20:10~21:20 成人 スイミング スクール (有料) | 20:00~20:45 エアロビクス中級45 吉良 裕代 | | 20:00~20:45 エアロビクス中級45 井上 明美 | 20:10~21:20 成人 スイミング スクール (有料) | 20:30~21:15 エアロビクス中級45 渡邊 健人 | 20:20~21:30 成人 スイミング スクール (有料) | 20:30~21:00 ストレッチポール30 伊奈 みゆき | | | | |
| | | 21:00~21:45 ヨガ45 佐野 英樹 | | 21:00~21:30 B-RAMP30 神原 美結 | | | | | | | | |

休館日

桑名店の代行やバラエティなどのお知らせを配信します！



axtos@sg-m.jp

★メール配信登録方法★

上記のQRコードをスキャン
OR
メールアドレスに空メール送信
↓↓↓
登録完了!!

- 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
- 変更箇所