



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

H29.10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		9:50~10:35 エアロビクス初級45 吉良 裕代		9:50~10:50 ヨガ60 桑原 香純		休館日	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	10:50~12:00 成人(レディース) スイミング スクール (有料)	10:50~11:35 ZUMBA 吉良 裕代	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		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 エアロビクス中級45 神原 美結	12:15~12:45 アクアビクス30 伊奈 みゆき	11:35~12:20 BAILA BAILA45 伊奈 みゆき			12:45~13:30 BAILA BAILA45 神原 美結	
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		13:00~13:30 エアロビクス初級30 南口 真輝	13:00~19:10			
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	ジュニア スイミング スクール (有料)	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 梓					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)										
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									

- 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

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!!