

# 特別スタジオタイムテーブル

プールご利用再開まで特別タイムテーブルを実施します

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	スタジオ	多目的	スタジオ	多目的	スタジオ	多目的	スタジオ	多目的	スタジオ	多目的	スタジオ	多目的
10:15~10:45 エアロビクス 初級30 金森(40名)	10:20~10:30 ラジオ体操 15名		10:20~10:35 イストレ 20名		10:20~10:35 イストレ 20名				10:20~10:30 ラジオ体操 15名		10:20~10:35 イストレ 20名		10:20~10:30 ラジオ体操 15名
11:00~11:45 エアロビクス 中級45 金森(40名)		10:45~11:45 ピラティス60 長谷田 (40名)		11:15~12:00 エアロビクス 初級45 加藤(40名)		11:00~12:00 パワーヨガ60 稲積 (40名)	11:30~11:50 膝痛改善 ストレッチ 10名	11:00~12:00 ZUMBA45 松井 (40名)		11:00~11:45 ZUMBA45 松井 (40名)			
12:00~12:45 ステップ初級45 金森(30名)	12:30~12:45 タオルストレッチ 10名	12:15~12:45 ボディシェイパー 布施(23名)	12:30~12:45 タオルストレッチ 10名	12:15~13:15 ヨガ60 上野 (40名)	12:30~12:45 タオルストレッチ 10名	12:15~13:00 Enjoy★ DANCE45 北山 (40名)	12:30~12:45 タオルストレッチ 10名	12:15~13:00 ヨガ45 北山 (40名)	12:30~12:40 ラジオ体操 15名	12:00~12:45 ヨガ45 北山 (40名)	12:30~12:40 ラジオ体操 15名		12:30~12:45 ダンベル トレーニング 15名
13:00~14:00 パワーヨガ60 長谷田 (40名)		13:00~14:00 ヨガ60 今岡 (40名)		13:30~14:15 エアロビクス 初中級45 西村(40名)		13:00~14:00 バーベル入門 13:05~ 13:20	13:30~14:00 B-RAMP 林 (27名)	13:00~13:30 バレトン30 北山 (40名)		13:00~13:30 バレトン30 北山 (40名)		13:00~13:45 エアロビクス 初級45 キャスト(40名)	
14:15~15:00 Enjoy★RAMP45 キャスト (27名)		14:15~15:00 エアロビクス 初中級45 石黒(40名)		14:30~15:15 ステップ初級45 西村(30名)	14:00~14:45 ダイエット スクール (有料)	13:05~ 13:20 女性限定 14:05~14:15	14:30~15:15 ボール トレーニング 10名	13:45~14:15 バトルミックス 加藤 (40名)		14:30~15:15 Enjoy★RAMP45 加藤 (27名)	15:00~15:15 イストレ 20名	14:00~14:15 やさしいストレッチ	
				15:30~15:45 スクワット入門				14:30~15:15 エアロビクス 初級45 石黒(40名)					
		運動能力向上塾 (有料) 18:30~17:15 17:30~18:15											
				19:30~19:45 スクワット入門		運動能力向上塾 (有料) 16:30~17:15 17:30~18:15 18:30~19:15		19:30~20:00 バレトン30 北山 (40名)					
19:30~20:15 ステップ初級45 小杉 (30名)		19:30~20:00 エアロビクス 初級30 キャスト(40名)	19:40~19:55 サーキット 15名	19:45~20:15 ボディコン 布施 (30名)				20:15~21:00 ZUMBA45 大浜 (40名)	20:15~21:00 ダイエット スクール (有料)				
20:30~21:15 パワーヨガ45 小杉 (40名)		20:15~21:00 ZUMBA45 松井 (40名)	20:30~21:15 ダイエット スクール (有料)	20:30~21:00 バトルミックス 布施 (40名)				21:10~21:25 おやすみストレッチ					
		21:10~21:25 おやすみストレッチ		21:10~21:25 おやすみストレッチ									

木曜日 休館日

- ( )内の数字は、定員数です。
- 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。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- レッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者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下さい
- アクアプログラムは、参加者20名以上より3コースを使用させて頂きます。また、参加者35名以上より4コースを使用させて頂きます。

スポーツクラブアクロス  
Will高岡  
〒933-0857  
富山県高岡市木津458  
番地17  
TEL 0766-25-7830  
平日 10:00~22:30  
土曜 10:00~21:00  
日曜・祝日 10:00~18: