

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	
10:00																			
11:00	11:00~11:45 エアロビクス 中級45 金森(40名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス		10:45~11:45 ピラティス60 長谷田(40名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	スイミングスクール マスターズ (有料) 10:50~12:00 (最大9コース 使用)	11:15~12:00 エアロビクス 初級45 加藤(40名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	はじめて スイム (最大2コース 使用)	11:00~12:00 パワーヨガ60 稲積(40名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス		11:00~11:45 ZUMBA45 松井(40名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス				11:00~11:30 アクアビクス30 キャスト	
12:00	12:00~12:45 ステップ初級45 金森(30名)			12:15~12:45 ボディシェイパー 布施(23名)			12:15~13:15 ヨガ60 上野(40名)		11:45~12:15 はじめて 青泳ぎ (最大2コース 使用)	12:15~13:00 Enjoy★ DANCE45 北山(40名)			12:00~12:45 ヨガ45 北山(40名)					11:40~12:10 すいすい クロール (最大2コース 使用)	
13:00	13:00~14:00 パワーヨガ60 長谷田(40名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	13:30~14:00 アクアビクス30 金森	13:00~14:00 ヨガ60 今岡(40名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	13:30~14:00 アクアビクス30 林	13:30~14:15 エアロビクス 初中級45 西村(40名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	13:30~14:00 アクアビクス30 加藤	13:30~14:00 B-RAMP 林(27名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	13:30~14:00 アクアビクス30 北山	13:00~13:30 バレトン30 北山(40名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス				13:00~13:45 エアロビクス 初級45 キャスト(40名)	
14:00	14:15~15:00 Enjoy★RAMP45 キャスト(27名)		14:15~14:45 月替わり泳法 (最大2コース 使用) ★月替わり泳法★ スケジュール 1月:青泳ぎ 2月:平泳ぎ 3月:バタフライ	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)		14:30~15:15 エアロビクス 初級45 石黒(40名)			14:30~15:15 Enjoy★RAMP45 加藤(27名)					13:50~14:05 リフレッシュタイム	
15:00																			
16:00		16:00~16:30 はじめてガイダンス	スイミングスクール ジュニアI~II (有料) 16:00~17:10 17:10~18:20 18:20~19:30 (最大5コース 使用)	16:00~16:30 はじめてガイダンス	16:00~16:30 はじめてガイダンス	スイミングスクール ジュニアI~III (有料) 16:30~17:15 17:30~18:15 (最大5コース 使用)	16:00~16:30 はじめてガイダンス	16:00~16:30 はじめてガイダンス	スイミングスクール ジュニアI~III (有料) 18:30~17:15 17:30~18:15 18:30~19:15 (最大5コース 使用)	16:00~16:30 はじめてガイダンス	16:00~16:30 はじめてガイダンス	スイミングスクール ジュニアI~III (有料) 16:00~17:10 17:10~18:20 18:20~19:30 (最大5コース 使用)	16:00~16:30 はじめてガイダンス	16:00~16:30 はじめてガイダンス					16:00~16:30 はじめてガイダンス
17:00																			
18:00		19:00~19:30 はじめてガイダンス		19:30~20:00 エアロビクス 初級30 キャスト(40名)	19:00~19:30 はじめてガイダンス		19:45~20:15 ポテコン 布施(30名)			19:30~20:00 バレトン30 北山(40名)	19:00~19:30 はじめてガイダンス								
19:00				20:15~21:00 ZUMBA45 松井(40名)	20:30~21:15 ダイエット スクール (有料)	スイミングスクール マスターズ (有料) 19:50~21:00 (最大9コース 使用)	20:30~21:00 パドルミックス 布施(40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)								
20:00	20:30~21:15 パワーヨガ45 小杉(40名)																		
21:00																			
22:00																			

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 10:00~18:00