アクトスWｉｌｌ高岡

スタジオ・プールタイムテーブル

2025年4月から

月曜日

スタジオ	ジム/多目的	プール
11:00～11:45 エアロビクス中級45 金森（40名）	10:20～10:35 やさしいストレッチ	
12:00～12:45 ステップ初級45 金森（30名）	11:00～11:30 はじめてガイダンス	
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
14:15～15:00 Enjoy★RAMP45 キャスト（27名）	16:00～16:30 はじめてガイダンス	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 4月：背泳ぎ 5月：平泳ぎ 6月：バタフライ
19:30～20:15 ステップ初級45 小杉（30名）	19:00～19:30 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）
20:30～21:15 パワーヨガ45 小杉（40名）		20:00～20:30 アクアビクス30 北山

火曜日

スタジオ	ジム/多目的	プール
10:45～11:45 ピラティス60 長谷田（40名）	10:20～10:35 イストレ（20名）	スイミングスクールマスターズ（有料）10:50～12:00（最大3コース使用）
12:15～12:45 POWER×BOX 布施（23名）	11:00～11:30 はじめてガイダンス	
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
14:15～15:00 エアロビクス初中級45 石黒（40名）	16:00～16:30 はじめてガイダンス	
運動能力向上塾（有料）16:30～17:15 17:30～18:15		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）
19:30～20:00 AERO×BOX Ⅰ キャスト（40名）	19:00～19:30 はじめてガイダンス	
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3コース使用）
21:10～21:25 おやすみストレッチ		

水曜日

スタジオ	ジム/多目的	プール
11:15～12:00 AERO×BOX Ⅰ 加藤（40名）	10:20～10:35 やさしいストレッチ	11:00～11:30 はじめてスイム（最大2コース使用）
12:15～13:15 ヨガ60 上野（40名）	11:00～11:30 はじめてガイダンス	11:45～12:15 はじめて背泳ぎ（最大2コース使用）
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
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）	
運動能力向上塾（有料）16:30～17:15 17:30～18:15 18:30～19:15	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）
19:45～20:15 SHAPE×BOX 布施（30名）	19:00～19:30 はじめてガイダンス	
20:30～21:00 BATTLE×BOX 布施（40名）		
21:10～21:25 おやすみストレッチ		

木曜日 休館日

金曜日

スタジオ	ジム/多目的	プール
11:00～12:00 パワーヨガ60 稲積（40名）	10:20～10:35 イストレ（20名）	
12:15～13:00 DANCE×BOX 北山（40名）	11:00～11:30 はじめてガイダンス	
13:30～14:00 B-RAMP 林（27名）	女性限定 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
14:30～15:15 エアロビクス初級45 石黒（40名）	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）
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	
20:15～21:00 ZUMBA45 大浜（40名）	20:15～21:00 ダイエットスクール（有料）	
21:10～21:25 おやすみストレッチ		

土曜日

スタジオ	ジム/多目的	プール
運動能力向上塾 9:00～10:35		スイミングスクールジュニアⅠ・Ⅱ（有料）10:15～11:25 11:30～12:40（最大5コース使用）
11:00～11:45 ZUMBA45 松井（40名）	11:00～11:30 はじめてガイダンス	
12:00～12:45 ピラティス 松井（40名）		
13:00～13:30 バレトン30 北山（40名）		
13:45～14:15 BATTLE×BOX 加藤（40名）	13:30～14:00 はじめてガイダンス	
14:30～15:15 Enjoy★RAMP45 加藤（27名）	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）14:15～15:25 15:30～16:40 17:10～18:20（最大5コース使用）
	19:00～19:30 はじめてガイダンス	

日曜日

スタジオ	ジム/多目的	プール
		11:00～11:30 アクアビクス30 戸佐
13:00～13:45 AERO×BOX Ⅰ 戸佐（40名）	11:00～11:30 はじめてガイダンス	11:40～12:10 すいすいクロール（最大2コース使用）
14:05～14:20 やさしいストレッチ	13:30～14:00 はじめてガイダンス	
	16:00～16:30 はじめてガイダンス	

■（ ）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トスWill高岡
〒933-0857
富山県高岡市木津458番地17
℡ 0766-25-7830
平日 10:00～22:30
土曜 10:00～21:00
日曜・祝日 10:00～18:00