

月曜日		火曜日		水曜日		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
10:20~10:35 やさしいストレッチ	多目的	10:20~10:35 イストレ(20名)	多目的	10:20~10:35 やさしいストレッチ	多目的	10:20~10:35 イストレ(20名)	多目的	運動能力向上塾 9:00~10:35			
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 石黒(40名)		11:00~12:00 ピラティス60 稲積(40名)		10:45~11:30 ZUMBA45 松井(40名)	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	10:45~11:30 ヨガ45 キャスト(40名)	
12:00~12:45 ステップ初級45 金森(30名)		12:00~12:45 Enjoy★ RAMP45 佐藤(27名)	スイミング スクール マスターズ (有料) 11:50~13:00 最大3コース 使用	12:15~13:15 ヨガ60 石黒(40名)	12:00~12:30 はじめて スイム (最大2コース使用)	12:15~13:00 DANCE×BOX 佐藤(40名)		12:00~12:30 バレトン30 佐藤(40名)	最大5コース 使用	11:45~12:15 AERO×BOXⅠ 佐藤(40名)	
13:00~14:00 パワーヨガ60 長谷田(40名)	13:30~14:00 アクアビクス30 金森	13:00~14:00 ヨガ60 キャスト(40名)	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 アクアビクス30 加藤	女性限定 13:30~14:00	13:30~14:00	12:45~13:30 YOGA×BOX 佐藤(40名)		12:30~13:00 POWER×BOX 佐藤(23名)	シェイプアップ
14:15~14:45 POWER×BOX 本田(23名)	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 7月:バタフライ 8月:クロール 9月:背泳ぎ	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)		14:30~15:15 AERO×BOXⅠ 宮下(40名)		13:45~14:15 SHAPE×BOX 加藤(30名)	脂肪燃烧		13:30~14:00 アクアビクス30 佐藤
19:30~20:15 ステップ初級45 小杉(30名)	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 SHAPE×BOX 笹川(30名)	脂肪燃烧	19:45~20:15 AERO×BOXⅠ 宮下(40名)	19:30~20:00 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	20:00~20:45 ZUMBA45 大浜(40名)	20:00~20:30 アクアビクス30 佐藤	14:30~15:15 Enjoy★ RAMP45 加藤(27名)	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		
20:30~21:15 パワーヨガ45 小杉(40名)		20:15~21:00 ZUMBA45 大浜(40名)	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	20:30~21:00 POWER×BOX 宮下(23名)	シェイプアップ	21:00~21:30 YOGA×BOX 笹川(40名)	リラックスヨガ				
				21:10~21:25 おやすみストレッチ							

木曜日セルフタイム

有料スクール
ダイエット
スクール
火曜日
20:30~21:15
ダイエット
スクール
水曜日
14:00~14:45

- ()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いただきます。また、参加者35名以上より4コースを使用させていただきます。



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
Tel 0766-25-7830
平日 10:00~22:30
土曜 10:00~21:00
日曜・祝日 10:00~18:00