

月曜日		火曜日		水曜日	
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
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)	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	11:15～12:00 エアロビクス 初級45 石黒(40名)	11:00～11:30 はじめて スイム (最大2コース使用)
12:00～12:45 ステップ初級45 金森(30名)		12:15～13:00 Enjoy★ RAMP45 佐藤(27名)		12:15～13:15 ヨガ60 石黒(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	13:15～14:15 ヨガ60 太田(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
14:15～14:45 POWER×BOX 本田(23名)	月替わり泳法 (最大2コース使用)	14:30～15:30 RITOMS 60 YUKA(40名)		14:30～15:15 ステップ初級45 西村(30名)	
シェイプアップ	★月替わり泳法★ スケジュール 10月:平泳ぎ 11月:バタフライ 12月:クロール				
	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	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	運動能力向上塾 (有料) 16:30～17:15 17:30～18:15 18:30～19:15	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
19:30～20:15 ステップ初級45 小杉(30名)	最大5コース 使用	19:00～20:00 RITOMS 60 YUKA(40名)	最大5コース 使用		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	19:45～20:15 AERO×BOXⅠ 宮下(40名)	
				20:30～21:00 POWER×BOX 宮下(23名)	シェイプアップ
				21:10～21:25 おやすみストレッチ	

木曜日セルフタイム

金曜日	
スタジオ	プール
10:20～10:35 イストレ(20名)	多目的
11:00～12:00 ピラティス60 稲積(40名)	
12:15～13:00 DANCE×BOX 佐藤(40名)	
女性限定 13:30～14:00	13:30～14:00
B-RAMP 林(27名)	アクアビクス30 佐藤
14:15～15:00 エアロビクス 初中級 石黒(40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
19:15～19:45 バレトン30 佐藤(40名)	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
21:00～21:30 SHAPE×BOX 笹川(30名)	脂肪燃烧

土曜日	
スタジオ	プール
運動能力向上塾 9:00～10:35	
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
12:00～12:30 バレトン30 佐藤(40名)	最大5コース 使用
12:45～13:30 YOGA×BOX 佐藤(40名)	
13:45～14:15 SHAPE×BOX 加藤(30名)	脂肪燃烧
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

日曜日	
スタジオ	プール
10:45～11:30 ヨガ45 キャスト(40名)	
11:45～12:15 AERO×BOXⅠ 佐藤(40名)	
12:30～13:00 POWER×BOX 佐藤(23名)	シェイプアップ
	13:30～14:00 アクアビクス30 佐藤

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



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

- ()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。