

月曜日		
スタジオ	ジム/多目的	プール
10:15～10:45 エアロビクス 初級 金森(40名)	10:20～10:35 やさしいストレッチ	
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	
12:00～12:45 ステップ初級 45 金森(30名)		
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)	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	
	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)
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	20:00～20:30 アクアビクス30 北山
20:30～21:15 パワーヨガ45 小杉(40名)		

火曜日		
スタジオ	ジム/多目的	プール
10:45～11:45 ピラティス80 長谷田(40名)	10:20～10:35 イストレ(20名)	
12:15～12:45 ボディシェイパー 布施(23名)	11:00～11:30 はじめてガイダンス	10:50～12:00 スイミングスクール マスターズ (有料) (最大9コース 使用)
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	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 18:20～19:30 (最大5コース 使用)
19:30～20:00 エアロビクス キャスト(40名)	19:00～19:30 はじめてガイダンス	20:15～21:00 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)
20:30～21:15 ZUMBA45 松井(40名)	20:30～21:15 ダイエット スクール (有料)	
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 エアロビクス 初級 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)	
	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 18:20～19:30 (最大5コース 使用)
19:45～20:15 ポディコン 布施(30名)	19:00～19:30 はじめてガイダンス	20:30～21:00 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)
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)	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)	14:00～14:45 ダイエット スクール (有料)	
	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)
19:30～20:00 バレレト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
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 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)
12:00～12:45 ヨガ 北山(40名)		
13:00～13:30 バレレト30 北山(40名)		
13:45～14:15 バトルミックス 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)		14:15～15:25 15:30～16:40 17:10～18:20 (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～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	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	11:00～11:30 はじめてガイダンス	11:00～11:30
11:40～12:10 すいすい クロール (最大2コース 使用)		
13:00～13:45 エアロビクス 初級 キャスト(40名)	13:30～14:00 はじめてガイダンス	
14:05～14:20 やさしいストレッチ		
	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～Ⅱ (有料) 14:15～15:25 15:30～16:40 17:10～18:20 (最大5コース 使用)



- ( )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