スポーツクラブアクトスWill
金沢大桑店

２０２６年7月～　タイムテーブル

2026年7月改訂版

月曜日

スタジオ	プール	ジム　エリア
10:30～11:30 太極拳 室 （45名）	10:30～11:15 アクアビクス 新出	
11:45～12:30 ダンス初級 AYANO （45名）		
13:00～13:45 エアロビクス初級 村田 （45名）		
14:00～15:00 パワーヨガ SACCO （45名）		
	16:30～17:40 ジュニアⅠ	
19:15～19:45 ストレッチポール 新出（25名）		
20:00～20:45 BATTLE×BOX 新出 （45名）		20:00～20:15 RAMPストレッチ
	20:30～21:00 バラエティスイム 光賀	
21:00～21:45 ZUMBA GOLD Michiko （45名）		

レッスン内容
※別紙参照

火曜日

スタジオ	プール	ジム　エリア
10:30～11:30 パワーヨガ 伊藤 （45名）		
11:45～12:30 ダンス初級 明野 （45名）		
12:45～13:30 エアロビクス初中級 舟木 （45名）	13:00～14:00 有料スイム	
13:45～14:30 ステップ初級 舟木 （25名）		
14:45～15:30 ヨガ 金山 （45名）		
15:45～16:30 ジュニア運動塾Ⅰ 16:45～17:30 ジュニア運動塾Ⅱ	16:30～17:40 ジュニアⅠ	
19:30～20:00 エアロビクス初級 村田（45名）		
20:15～21:00 エアロビクス 初中級 村田（45名）	20:30～21:00 ①クロール②背泳ぎ 佐藤	20:30～20:45 ボール
21:15～22:00 ZUMBA Michiko （45名）		

①クロール
偶数月
②背泳ぎ
奇数月

水曜日

スタジオ	プール	ジム　エリア
10:30～11:30 ヨガ 玉屋 （45名）	10:30～11:15 アクアZUMBA Michiko	
11:45～12:30 ZUMBA GOLD Michiko （45名）	11:30～12:30 有料スイム	
12:45～13:30 エアロビクス初級 村田 （45名）		
13:45～14:15 B-RAMP 高橋(里)（25名）	女性限定 プログラム	
14:30～15:30 パワーヨガ 明野 （45名）	14:30～15:00 すいすいクロール 佐藤	
	クロール 25m完泳目標クラス	
19:15～20:00 ピラティス 岡 （45名）	★第1.3.週 ダンス初級 石井(45名) ★第2.4週 エアロビクス初級 竹内 (45名)	20:15～20:30 RAMPストレッチ
20:15～21:00 バラエティ	★第1.3.週 POWER×BOX 佐藤（25名）	
21:15～22:00 バラエティ	★第2.4週 ラテンエアロ 竹内 (45名)	

金曜日

スタジオ	プール	ジム　エリア
10:30～11:30 ピラティス 厚見 （45名）	10:45～11:15 アクアウォーキング 野崎	
11:45～12:45 フラダンス ファリ不破 （45名）	11:25～11:55 バラエティスイム 野崎	
13:00～13:45 エアロビクス初級 高橋(純) （45名）	レッスン内容 ※別紙参照	
14:00～14:45 ピラティス 高橋(純) （45名）		
	16:30～17:40 ジュニアⅠ 18:00～19:10 ジュニアⅢ	19:15～19:30 ボール
19:00～19:30 LesMILLS CORE		
19:45～20:45 ヨガ 明野 （45名）		
21:00～21:45 Enjoy★RAMP 佐藤（25名）		

有料レッスン
１回５００円

土曜日

スタジオ	プール	ジム　エリア
10:30～11:30 ヨガ 春木 （45名）	10:30～11:15 アクアビクス 越場	
11:45～12:30 ステップ初級 越場 （25名）	★第1.3.5週 コンディショニング ストレッチ（25名） ★第2.4週 ダンス初級（45名）	
12:45～13:30 バラエティ 明野	★第2.4週 B－RAMP 男性もご参加できます。 高橋 (25名)	
13:45～14:15 バラエティ	★第1.3.5週 ZUMBA GOLD	
14:30～15:15 第1週.3週5週 ZUMBA Michiko	15:00～16:10 ジュニアⅠ 16:30～17:40 ジュニアⅠ	
18:20～18:50 SHAPE×BOX 佐藤（25名）		18:00～18:15 RAMPストレッチ
19:00～20:00 パワーヨガ 金山 （45名）		

日曜日

スタジオ	プール	ジム　エリア
10:30～11:30 パワーヨガ 金山 （45名）	10:30～11:40 ジュニアⅠ	
11:45～12:15 POWER×BOX 金山（25名）	12:05～12:35 バラエティスイム 山田	レッスン内 ※別紙参照
	12:30～12:45 RAMPストレッチ	
	13:30～14:00 アクアウォーキング 金山	
	16:30～17:40 ジュニアⅠ	

代行お知らせメール登録方法

①フロントにてメールアドレスの登録を希望する旨をお伝えください。

②ドメイン「@axtos.com」が受信できるように設定。

enjoy RAMP

女性の後ろ姿を美しくするための
B-RAMP Beautiful Behind Body
アクトスオリジナルエクササイズ

■スタジオプログラムは安全上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
■アクアプログラムは、安全上レッスン開始から5分以降の入場を禁止します。21名から3コースを使用させて頂く場合がございます。
■スイムプログラムは11名から2コースを使用させて頂く場合がございます。
■レッスン開始10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。