

# 特別スタジオタイムテーブル

2/14(金)~

プールご利用再開まで特別タイムテーブルを実施します

| 月曜日                                      |                         | 火曜日   |                                      | 水曜日  |                                      | 木曜日   |   | 金曜日                               |                                      | 土曜日                                    |                               | 日曜日  |                      |
|--|-------------------------|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---|---|-----------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------|--|----------------------|
| スタジオ                                     | 多目的                     | スタジオ  | 多目的                                  | スタジオ   | 多目的                                  | スタジオ  | 多目的                                     | スタジオ                              | 多目的                                  | スタジオ                                   | 多目的                           | スタジオ                                       | 多目的                  |
| 10:15~10:45<br>エアロビクス<br>初級30<br>金森(40名) | 10:20~10:30<br>ラジオ体操    |   | 10:20~10:35<br>イストレ                  |  | 10:20~10:35<br>イストレ                  |   |   | 10:20~10:30<br>ラジオ体操              | 運動能力向上塾<br>9:00~10:35                |  | 10:20~10:35<br>イストレ           |  | 10:20~10:30<br>ラジオ体操 |
| 11:00~11:45<br>エアロビクス<br>中級45<br>金森(40名) |                         | 10:45~11:45<br>ピラティス60<br>長谷田(40名)            |                                      | 11:15~12:00<br>エアロビクス<br>初級45<br>加藤(40名)                     |                                      | 11:00~12:00<br>パワーヨガ60<br>稲積(40名)           | 11:30~11:50<br>膝痛改善<br>ストレッチ<br>※20分クラス | 11:00~11:45<br>ZUMBA45<br>松井(40名) |                                      | 11:00~11:45<br>ZUMBA45<br>松井(40名)      | 11:05~11:20<br>ダンベル<br>トレーニング |  |                      |
| 12:00~12:45<br>ステップ初級45<br>金森(30名)       | 12:30~12:45<br>タオルストレッチ | 12:15~12:45<br>ポディシェイパー<br>布施(23名)            | 12:30~12:45<br>タオルストレッチ              | 12:15~13:15<br>ヨガ60<br>上野(40名)                               | 12:30~12:45<br>タオルストレッチ              | 12:15~13:00<br>Enjoy★<br>DANCE45<br>北山(40名) | 12:30~12:45<br>タオルストレッチ                 | 12:00~12:45<br>ヨガ45<br>北山(40名)    |                                      | 12:00~12:45<br>ヨガ45<br>北山(40名)         | 12:30~12:40<br>ラジオ体操          |  |                      |
| 13:00~14:00<br>パワーヨガ60<br>長谷田(40名)       |                         | 13:00~14:00<br>ヨガ60<br>今岡(40名)                |                                      | 13:30~14:15<br>エアロビクス<br>初中級45<br>西村(40名)                    | 14:00~14:45<br>ダイエット<br>スクール<br>(有料) | 13:30~14:00<br>B-RAMP<br>林(27名)             | 13:05~13:20<br>バーベル入門<br>10名程度          | 13:00~13:30<br>バレトン30<br>北山(40名)  |                                      | 13:00~13:30<br>バレトン30<br>北山(40名)       |                               | 13:00~13:45<br>エアロビクス<br>初級45<br>キャスト(40名) |                      |
| 14:15~15:00<br>Enjoy★RAMP45<br>キャスト(27名) |                         | 14:15~15:00<br>エアロビクス<br>初中級45<br>石黒(40名)     |                                      | 14:30~15:15<br>ステップ初級45<br>西村(30名)                           |                                      | 14:30~15:15<br>エアロビクス<br>初級45<br>石黒(40名)    | 14:05~14:15<br>ボール<br>トレーニング            | 13:45~14:15<br>パルミックス<br>加藤(40名)  |                                      | 14:30~15:15<br>Enjoy★RAMP45<br>加藤(27名) | 15:00~15:15<br>イストレ           | 14:00~14:15<br>やさしいストレッチ                   |                      |
|  |                         |   |                                      | 15:30~15:45<br>スクワット入門                                       |                                      |   |   |                                   |                                      |  |                               |  |                      |
|  |                         | 運動能力向上塾<br>(有料)<br>16:30~17:15<br>17:30~18:15 |                                      | 運動能力向上塾<br>(有料)<br>16:30~17:15<br>17:30~18:15<br>18:30~19:15 |                                      |   |   |                                   |                                      |  |                               |  |                      |
| 19:30~20:15<br>ステップ初級45<br>小杉(30名)       |                         | 19:30~20:00<br>エアロビクス<br>初級30<br>キャスト(40名)    | 19:40~19:55<br>サーキット                 | 19:45~20:15<br>ポディコン<br>布施(30名)                              |                                      | 19:30~20:00<br>バレトン30<br>北山(40名)            |   | 20:15~21:00<br>ZUMBA45<br>大浜(40名) | 20:15~21:00<br>ダイエット<br>スクール<br>(有料) |  |                               |  |                      |
| 20:30~21:15<br>パワーヨガ45<br>小杉(40名)        |                         | 20:15~21:00<br>ZUMBA45<br>松井(40名)             | 20:30~21:15<br>ダイエット<br>スクール<br>(有料) | 20:30~21:00<br>パルミックス<br>布施(40名)                             |                                      | 20:15~21:00<br>ZUMBA45<br>大浜(40名)           |   | 21:10~21:25<br>おやすみストレッチ          |                                      |  |                               |  |                      |
|  |                         | 21:10~21:25<br>おやすみストレッチ                      |                                      | 21:10~21:25<br>おやすみストレッチ                                     |                                      | 21:10~21:25<br>おやすみストレッチ                    |   |                                   |                                      |  |                               |  |                      |

木曜日 休館日

- ( )内の数字は、定員数です。
- 安全管理上、レッスンを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分前より受付開始となります。レッスン開始前にはお着替えをお願いします。
- 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: