

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 エアロビクス 初級30 金森(40名)	10:20~10:30 ラジオ体操		10:20~10:35 イストレ		10:20~10:35 イストレ			10:20~10:30 ラジオ体操	運動能力向上塾 9:00~10:35		10:20~10:35 イストレ		10:20~10:30 ラジオ体操
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 加藤(40名)		11:00~12:00 パワーヨガ60 稲積(40名)	11:30~11:50 膝痛改善 ストレッチ ※20分クラス	11:00~11:45 ZUMBA45 松井(40名)		11:05~11:20 ダンベル トレーニング			
12:00~12:45 ステップ初級45 金森(30名)	12:30~12:45 タオルストレッチ	12:15~12:45 ポディシェイバー 布施(23名)	12:30~12:45 タオルストレッチ	12:15~13:15 ヨガ60 上野(40名)	12:30~12:45 タオルストレッチ	12:15~13:00 Enjoy★ DANCE45 北山(40名)	12:30~12:45 タオルストレッチ	12:00~12:45 ヨガ45 北山(40名)		12:30~12:40 ラジオ体操			
13:00~14:00 パワーヨガ60 長谷田(40名)		13:00~14:00 ヨガ60 今岡(40名)		13:30~14:15 エアロビクス 初中級45 西村(40名)	14:00~14:45 ダイエット スクール (有料)	13:30~14:00 B-RAMP 林(27名)	13:05~13:20 バーベル入門 10名程度	13:00~13:30 バレトン30 北山(40名)				13:00~13:45 エアロビクス 初級45 キャスト(40名)	
14:15~15:00 Enjoy★RAMP45 キャスト(27名)		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 エアロビクス 初級45 石黒(40名)	14:05~14:15 女性限定 ボール トレーニング	13:45~14:15 パルミックス 加藤(40名)				14:00~14:15 やさしいストレッチ	
				15:30~15:45 スクワット入門				14:30~15:15 Enjoy★RAMP45 加藤(27名)		15:00~15:15 イストレ			
		運動能力向上塾 (有料) 16:30~17:15 17:30~18:15		運動能力向上塾 (有料) 16:30~17:15 17:30~18:15 18:30~19:15									
19:30~20:15 ステップ初級45 小杉(30名)		19:30~20:00 エアロビクス 初級30 キャスト(40名)	19:40~19:55 サーキット	19:45~20:15 ポディコン 布施(30名)		19:30~20:00 バレトン30 北山(40名)		20:15~21:00 ZUMBA45 大浜(40名)	20:15~21:00 ダイエット スクール (有料)				
20:30~21:15 パワーヨガ45 小杉(40名)		20:15~21:00 ZUMBA45 松井(40名)		20:30~21:00 パルミックス 布施(40名)		20:15~21:00 ZUMBA45 大浜(40名)		21:10~21:25 おやすみストレッチ					
		21:10~21:25 おやすみストレッチ		21:10~21:25 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。レッスン前には担当インストラクターにお話しください。
- 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: