

月曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
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 かんたん バタフライ (最大2コース使用)	
	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)		
20:30~21:15 パワーヨガ45 小杉(40名)		

火曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
10:45~11:45 ピラティス60 長谷田(40名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	スイミングスクール マスターズ (有料) 10:50~12:00 (最大9コース 使用)
12:00~12:30 ボディシェイパー30 玉井(23名)		
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	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 (最大5コース 使用)
19:30~20:00 ボディコン 玉井(30名)	19:00~19:30 はじめてガイダンス	
20:15~21:00 ZUMBA45 松井(40名)	20:30~21:15 ダイエット スクール(有料)	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)

水曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
11:15~12:00 エアロビクス 初級45 加藤(40名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	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)		11:45~12:15 はじめて 青泳ぎ (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	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 18:30~19:15 (最大5コース 使用)
19:30~20:15 エアロビクス 初級45 布施(40名)	19:00~19:30 はじめてガイダンス	
20:30~21:00 バトルミックス 布施(40名)		

木曜日 休館日

金曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
11:00~12:00 パワーヨガ60 稲積(40名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	
12:15~13:00 Enjoy★ DANCE45 北山(40名)		
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)		
	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 バトルン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)	

土曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
運動能力向上塾 9:00~10:35		
11:00~11:45 ZUMBA45 松井(40名)	11:00~11:30 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) 10:15~11:25 11:30~12:40 (最大5コース 使用)
12:00~12:45 ヨガ45 北山(40名)		
13:00~13:30 バトルン30 北山(40名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	
13:45~14:15 バトルミックス 加藤(40名)		
14:30~15:15 Enjoy★RAMP45 加藤(27名)		
	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		

日曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
		11:00~11:30 アクアビクス30 キャスト
	11:00~11:30 はじめてガイダンス	11:40~12:10 かんたん 平泳ぎ (最大2コース 使用)
12:30~13:00 ボディコン 玉井(30名)		
13:15~13:45 エアロビクス 初級30 キャスト(40名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	
	16:00~16:30 はじめてガイダンス	

- ()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