

# 2025年12月23日(火)～ 2026年1月6日(火)特別スタジオ・プールタイムテーブル

1/4(日)		1/5(月)		1/6(火)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		10:20～10:35 やさしいストレッチ	多目的	10:20～10:35 イストレ(20名)	多目的
11:00	11時から営業開始	11:00～11:45 エアロビクス 中級45 金森(40名)	短期教室 10:30～11:30 (最大3コース 使用)	ピラティス60 長谷田 (40名)	短期教室 10:30～11:30 (最大3コース 使用)
12:00		12:00～12:45 ステップ初級45 金森(30名)		12:15～12:45 POWER×BOX 宮下(23名)	シェイプアップ
13:00		13:00～14:00 パワーヨガ60 長谷田 (40名)	13:30～14:00 アクアビクス30 金森	13:00～14:00 ヨガ60 今岡 (40名)	13:30～14:00 アクアビクス30 林
14:00	シェイプアップ	14:00～14:30 POWER×BOX 戸佐(23名)	14:15～15:00 Enjoy★ RAMP45 北山(27名)	14:15～15:00 エアロビクス 初中級45 石黒(40名)	
14:40	やさしいストレッチ	14:40～14:55 やさしいストレッチ	★月替わり泳法★ スケジュール 1月：背泳ぎ 2月：平泳ぎ 3月：バタフライ		短期教室 15:30～16:30 (最大3コース 使用)
15:00			短期教室 15:30～16:30 (最大3コース 使用)		短期教室 17:30～18:30 (最大5コース 使用)
16:00		19:30～20:15 ステップ初級45 小杉(30名)	20:00～20:30 アクアビクス30 北山	19:30～20:00 AERO×BOX I 戸佐(40名)	
17:00		20:30～21:15 パワーヨガ45 小杉(40名)		20:15～21:00 ZUMBA45 松井(40名)	
18:00				21:10～21:25 おやすみストレッチ	
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

（）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。



## 1月7日(水)～通常タイムテーブル

スポーツクラブアクスWill高岡  
TEL0766-25-7830