

# 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
11時から営業開始		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
			短期教室 10:30～11:30 (最大3コース 使用)	10:45～11:45 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)
				12:15～12:45 POWER×BOX 宮下(23名)	シェイプアップ
		13:00～13:45 AERO×BOX I 戸佐 (40名)		13:00～14:00 ヨガ60 今岡 (40名)	13:30～14:00 アクアビクス30 林
		14:00～14:30 POWER×BOX 戸佐(23名)	シェイプアップ	14:15～15:00 エアロビクス 初中級45 石黒(40名)	
		14:40～14:55 やさしいストレッチ			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)	短期教室 17:30～18:30 (最大5コース 使用)
		19:30～20:15 ステップ初級45 小杉(30名)	20:00～20:30 アクアビクス30 北山	19:30～20:00 AERO×BOX I 戸佐(40名)	
		20:30～21:15 パワーヨガ45 小杉(40名)		20:15～21:00 ZUMBA45 松井(40名)	
				21:10～21:25 おやすみストレッチ	

- ( )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。



## 1月7日(水)～通常タイムテーブル

スポーツクラブアクトスWill高岡  
TEL0766-25-7830