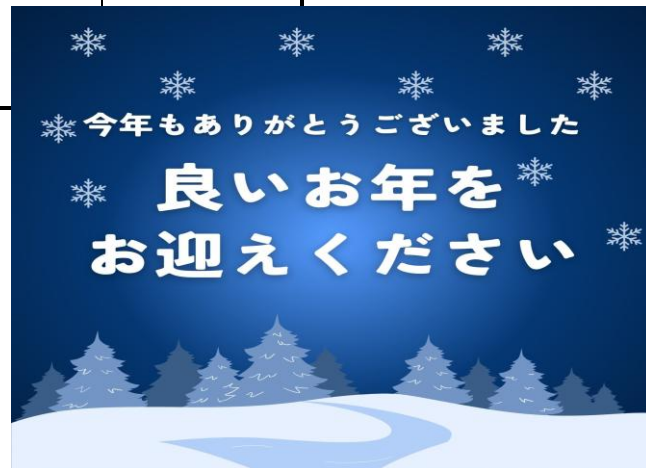


2025年12月23日(火)～ 2026年1月6日(火)特別スタジオ・プールタイムテーブル

12/23(火)		12/24(水)		12/26(金)		12/27(土)		12/28(日)		12/29(月)		12/30(火)	
スタジオ		プール		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
10:00	10:20～10:35 イストレ(20名)	多目的	10:20～10:35 やさしいストレッチ	10:20～10:35 イストレ(20名)	多目的	10:20～10:35 イストレ(20名)	多目的			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
10:30	10:45～11:45			10:45～11:45		10:45～11:45				10:45～11:45		10:45～11:45	
11:00	ピラティス60 長谷田(40名)	スイミングスクール マスターズ (有料) 10:50～12:00 (最大3コース使用)	11:00～11:30 はじめて スイム (最大2コース使用)	11:15～12:00 クリスマス AERO×BOX I 宮下withキャスト (40名)		11:00～12:00 パワーヨガ60 稲積(40名)	短期教室 10:30～11:30 (最大3コース使用)	11:00～11:45 ZUMBA45 松井(40名)	短期教室 10:30～11:30 (最大3コース使用)	11:00～11:45 エアロビクス 中級45 金森(40名)		11:00～11:45 ピラティス60 長谷田(40名)	
11:30	12:15～12:45 POWER×BOX 宮下(23名)			12:15～13:15 ヨガ60 上野(40名)		12:15～13:00 DANCE×BOX 北山(40名)		12:00～12:45 ピラティス 松井(40名)		12:00～12:45 ステップ初級45 金森(30名)		12:15～12:45 休講	
12:00	13:00～14:00 ヨガ60 今岡(40名)	13:30～14:00 アクアビクス30 林		13:30～14:15 エアロビクス 初中級45 西村(40名)		13:30～14:00 B-RAMP 林(27名)	13:30～14:00 アクアビクス30 北山	13:00～13:30 パレトン30 北山(40名)		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 加藤
12:30	14:15～15:00 AERO×BOX I 宮下(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)		13:45～14:15 BATTLE×BOX 加藤(40名)		14:15～15:00 AERO×BOX I 宮下(40名)	14:15～14:45 月替わり泳法 (最大2コース使用) ★月替わり泳法★ スケジュール 10月:平泳ぎ 11月:バタフライ 12月:背泳ぎ	14:30～15:15 Enjoy★ RAMP45 加藤(27名)	
13:00		Merry Christmas!					短期教室 15:30～16:30 (最大3コース使用)		14:00～14:45 ヨガ60 石黒(40名)				
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00	運動能力向上塾 (有料) 16:30～17:15 17:30～18:15	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)	スイミング スクール 休校日										
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	19:30～20:00 AERO×BOX II 加藤(40名)	スイミングスクール マスターズ (有料) 19:50～21:00 (最大3コース使用)		19:45～20:15 クリスマス(23名) POWER×BOX 戸佐withキャスト		19:30～20:00 パレトン30 北山(40名)				19:30～20:15 ステップ初級45 小杉(30名)	20:00～20:30 休講	19:30～20:15 ZUMBA45 松井(40名)	年末特別Ver
19:30	20:15～21:00 ZUMBA45 松井(40名)			20:30～21:00 クリスマス(40名) AERO×BOX I 戸佐withキャスト		20:15～21:00 ZUMBA45 大浜(40名)				20:30～21:15 パワーヨガ45 小杉(40名)		20:30～20:45 おやすみストレッチ	
20:00	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							
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

木曜日セルフタイム



- ()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トスWill高岡
TEL0766-25-7830