

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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
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	11:00～12:00 はじめてスイム	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)	11:00～11:30 アクアピクス30 加藤	10:20～10:35 やさしいストレッチ	11:00～11:45 エアロピクス 中級45 金森(40名)	10:20～10:35 イストレ(20名)
10:45～11:45 ピラティス60 長谷田(40名)	スイミングスクール マスター(有料) 10:50～12:00 (最大3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)	11:00～11:30 はじめてスイム	11:00～12:00 パワーヨガ60 稻積(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)	13:00～13:30 パレトン30 北山(40名)	13:00～13:45 エアロピクス 初中級45 石黒(40名)	11:40～12:10 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	12:00～12:45 ステップ初級45 金森(30名)	12:15～12:45 休講	12:15～12:45 休講	12:15～12:45 ピラティス60 長谷田(40名)
12:15～12:45 POWER×BOX 宮下(23名)	ヨガ60 上野(40名)	13:30～14:00 ヨガ60 今岡(40名)	13:30～14:00 エアロピクス 初中級45 加藤withキャスト	13:30～14:15 エアロピクス 初中級45 西村(40名)	13:30～14:00 B-RAMP 林(27名)	13:30～14:00 アクアピクス30 北山	13:45～14:15 BATTLE×BOX 加藤(40名)	14:00～14:45 ヨガ60 石黒(40名)	13:00～14:00 パワーヨガ60 長谷田(40名)	13:30～14:00 アクアピクス30 金森	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)	
13:00～14:00 ヨガ60 今岡(40名)	13:30～14:00 アクアピクス30 林	14:15～15:00 AERO×BOX I 宮下(40名)	14:30～15:15 エアロピクス 初中級45 石黒(40名)	14:30～15:15 エアロピクス 初級45 石黒(40名)	14:30～15:15 Enjoy★ RAMP45 加藤(27名)	15:30～16:30 短期教室 (最大3コース使用)	15:30～16:30 短期教室 (最大3コース使用)	15:30～16:30 短期教室 (最大3コース使用)	14:15～15:00 月替わり泳法 (最大2コース使用)	14:15～14:45 ★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)	14:30～15:15 Enjoy★ RAMP45 加藤(27名)	14:30～15:15 Enjoy★ RAMP45 加藤(27名)
14:15～15:00 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)	15:00～16:00 スイミングスクール 休校日	16:00～17:00 スイミングスクール 休校日	16:00～17:00 スイミングスクール 休校日	16:00～17:00 スイミングスクール 休校日	16:00～17:00 スイミングスクール 休校日	16:00～17:00 スイミングスクール 休校日	16:00～17:00 スイミングスクール 休校日	16:00～17:00 スイミングスクール 休校日	16:00～17:00 スイミングスクール 休校日	16:00～17:00 スイミングスクール 休校日	16:00～17:00 スイミングスクール 休校日	
19:30～20:00 AERO×BOX II 加藤(40名)	スイミングスクール マスター(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	20:15～21:00 クリスマス(40名) AERO×BOX I 戸佐withキャスト	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)	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	19:30～20:15 ステップ初級45 小杉(30名)	20:00～20:30 休講	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	20:30～20:45 年末特別Ver
20:15～21:00 ZUMBA45 松井(40名)	21:10～21:25 おやすみストレッチ	20:30～21:00 クリスマス(40名) AERO×BOX I 戸佐withキャスト	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								

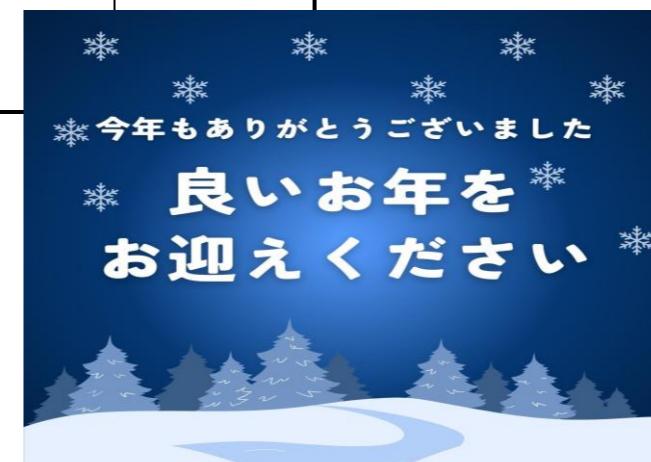
（）内の数字は、定員数です。

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スWill高岡
TEL0766-25-7830