スポーツクラブ
アクトスWill 金沢大桑店

スタジオ・プール　タイムテーブル

2024年4月一部改訂版

月曜日

スタジオ	プール	ジムエリア
10:30～11:30 太極拳室（45名）	10:45～11:15 バラエティスイム 深石	11:15～ ガイダンスA
11:45～12:45 パワーヨガ 堀澤（45名）	12:45～13:30 アクアビクス 新出	13:15～ ガイダンスB
13:00～13:45 エアロビクス初級 村田（45名）		
14:00～14:45 Enjoy★RAMP 深石（25名）		
19:30～20:15 バトルミックス 新出（45名）		20:00～ ガイダンスB
20:30～21:15 エアロビクス初級 新出（45名）	20:30～21:00 バラエティスイム 光賀	
21:30～22:15 ZUMBA GOLD 不破(真)（45名）		

レッスン内容 ※別紙参照

偶数月 すいすいクロール 奇数月 かんたん背泳ぎ

火曜日

スタジオ	プール	ジムエリア
10:30～11:30 パワーヨガ 伊藤（45名）	10:45～11:15 アクアビクス 深石	11:15～ ガイダンスB
11:45～12:30 ダンス初級 明野（45名）		
12:45～13:30 エアロビクス初中級 魁本（45名）		13:15～ ガイダンスA
13:45～14:30 ステップ初級 舟木（35名）		
14:45～15:30 ヨガ 金山（45名）		
19:30～20:15 エアロビクス初級 北市（45名）		20:00～ ガイダンスA
20:30～21:15 パワーヨガ 金山（45名）		
21:30～22:00 ボディシェイパー 金山（30名）		

水曜日

スタジオ	プール	ジムエリア
10:30～11:30 ヨガ 玉屋（45名）		11:15～ ガイダンスA
11:45～12:30 ZUMBA GOLD 不破(真)（45名）		
12:45～13:30 エアロビクス初級 村田（45名）		13:15～ ガイダンスB
13:45～14:15 B-RAMP 高橋(里)(25名)		
14:30～15:30 パワーヨガ 明野（45名）		
18:50～19:05 機能改善　岡		
19:20～20:05 ピラティス 岡（45名）	19:20～19:50 アクアビクス 深石	20:00～ ガイダンスB
20:25～21:10 バラエティ		
21:30～22:15 ZUMBA 不破(真)（45名）		

女性限定プログラム

1・3・5週目 Enjoy★RAMP 深石（25名） 2・4週目 エアロビクス初中級 竹内（40名）

金曜日

スタジオ	プール	ジムエリア
10:30～11:30 ピラティス 厚見（45名）	10:45～11:15 アクアウォーキング 野崎	11:15～ ガイダンスB
11:40～12:40 フラダンス フアリ不破（45名）	11:25～11:55 バラエティスイム 野崎	
12:50～13:20 エアロビクス初級 高橋(純)(45名)		13:15～ ガイダンスA
13:30～14:00 ポル・ド・ブラ 高橋(純)(45名)		
14:15～15:00 エアロビクス初中級 吉田（45名）		
19:00～19:30 LesMILLS CORE		
20:00～21:00 ヨガ 明野（45名）	20:30～21:00 かんたん平泳ぎ	20:00～ ガイダンスA
21:15～22:00 ダンス初級 明野（45名）		

レッスン内容 ※別紙参照

有料レッスン 1回500円

土曜日

スタジオ	プール	ジムエリア
10:30～11:30 ヨガ 春木（45名）	10:30～11:15 アクアビクス 越場	11:15～ ガイダンスA
11:45～12:30 ステップ初級 越場（35名）		
12:45～13:15 ZUMBA GOLD 不破(真)(45名)		13:15～ ガイダンスB
13:30～14:15 ZUMBA 不破(真)（45名）		
14:30～15:00 ストレッチポール 光賀(30名)		
15:15～16:00 有料スクール ※別紙参照		
19:00～19:15 シェイプTIME		18:20～ ガイダンスA
19:30～20:00 ボディコン 深石(35名)		

日曜日

スタジオ	プール	ジムエリア
10:30～11:30 パワーヨガ 金山（45名）		11:15～ ガイダンスB
11:45～12:15 ボディシェイパー 金山（30名）		
13:15～16:30 スタジオレンタル TIME 60分 3,300円(税込) 音響設備充実！ 会員様もレンタル可 ※利用規約あり	13:30～14:00 アクアウォーキング 金山	13:15～ ガイダンスA

4月以降の代行お知らせメールはこちらからご登録ください。

enjoy RAMP

女性の後ろ姿を美しくするための B-RAMP Beautiful Behind Body アクトスオリジナルエクササイズ

■スタジオプログラムは安全上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
■アクアプログラムは、安全上レッスン開始から5分以降の入場を禁止します。21名から3コースを使用させて頂く場合がございます。
■スイムプログラムは16名から2コースを使用させて頂く場合がございます。
■レッスン開始10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。