

# スタジオ・プールプログラム週間予定表

2020年4月1日改訂

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	
10:00																			
11:00	11:00~11:30 エアロビクス 中級30 金森(24名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	11:00~11:30 はじめてスイム (最大2コース使用)	11:00~11:45 ピラティス45 長谷田 (24名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	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)	11:15~11:45 エアロビクス 初級30 松井(24名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	アクアオーキング 高瀬	11:15~11:45 女性限定 B-RAMP30 山城(24名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	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)	11:00~11:45 ZUMBA45 松井 (24名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	スイミングスクール ジュニアI・II (有料) 10:15~11:25 11:30~12:40 (最大4コース 使用)	11:00~11:45 バラエティ 45分 毎週変更	11:00~11:30 はじめてガイダンス	11:00~11:30 アクアビクス30 桑山	
12:00	12:00~12:30 ステップ初級30 金森 (24名)	12:00~12:15 サポートトレーニング		12:15~12:45 Enjoy★RAMP30 山口 (24名)	12:00~12:15 サポートトレーニング		12:15~13:00 パワーヨガ45 稲積 (24名)	12:00~12:15 サポートトレーニング		12:15~13:00 BAILA BAILA45 稲積 (24名)	12:00~12:15 サポートトレーニング			12:00~12:15 サポートトレーニング		12:15~12:45 Enjoy★RAMP30 桑山 (24名)	12:00~12:15 サポートトレーニング		
13:00	13:00~13:45 パワーヨガ45 長谷田 (24名)		13:30~14:00 アクアビクス30 桑山	13:15~14:00 ヨガ45 今岡 (24名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	13:30~14:00 アクアビクス30 山口	13:30~14:00 エアロビクス 初中級30 西村(24名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	13:30~14:00 アクアビクス30 高瀬	13:30~14:15 ピラティス45 高坂 (24名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	13:30~14:00 アクアダンベル30 高瀬	13:15~13:45 エアロビクス 初級30 清家(24名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス			13:30~14:00 はじめてガイダンス		
14:00	14:15~14:45 BAILA BAILA30 尾崎 (24名)	14:30~14:45 サポートトレーニング		14:30~15:00 ボディシェイパー30 尾崎(20名)	14:30~14:45 サポートトレーニング		14:30~15:00 ステップ初級30 西村 (24名)	14:30~14:45 サポートトレーニング		14:45~15:15 エアロビクス 初級30 高坂(24名)	14:30~14:45 サポートトレーニング		14:15~14:45 ボディコン30 山口 (24名)	14:30~14:45 サポートトレーニング			14:30~14:45 サポートトレーニング	14:00~14:30 すいすいクロー (最大2コース使用)	
15:00																			
16:00	運動能力向上塾 (有料) 16:30~17:10 17:30~18:10		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4コース 使用)	運動能力向上塾 (有料) 16:30~17:10 17:30~18:10		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4コース 使用)	運動能力向上塾 (有料) 16:30~17:10 17:30~18:10		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4コース 使用)						スイミングスクール ジュニアI~II (有料) 14:15~15:25 15:30~16:40 (最大4コース 使用)				
17:00																			
18:00		19:00~19:30 はじめてガイダンス		19:30~20:00 エアロビクス 初級30 松井(24名)	19:00~19:30 はじめてガイダンス					19:30~20:00 Enjoy★RAMP30 山口 (24名)	19:00~19:30 はじめてガイダンス			19:00~19:30 はじめてガイダンス					
19:00	20:00~20:30 ボディコン30 尾崎(24名)	20:00~20:15 サポートトレーニング	20:00~20:30 アクアビクス30 加藤	20:30~21:00 ZUMBA30 松井 (24名)	20:00~20:15 サポートトレーニング	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)				20:30~21:00 ZUMBA30 河合 (24名)	20:00~20:15 サポートトレーニング	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)							
20:00	21:00~21:30 ヨガ30 今井 (24名)						20:45~21:30 パワーヨガ45 長谷田 (24名)												
21:00																			
22:00																			

木曜日 休館日

- ( )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分前よりスタジオ前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  
〒933-0857  
富山県高岡市木津458番地17  
TEL 0766-25-7830  
平日 10:00~22:30  
土曜 10:00~21:00  
日曜・祝日 10:00~18:00  
休館日 木曜日・お盆・年末年始