

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			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	スタジオ	ジムフロア	プール	
10:00																						
11:00	11:00~11:45 エアロビクス 中級45 金森(40名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス		10:45~11:45 ピラティス60 長谷田(40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)	11:15~12:00 エアロビクス 初級45 加藤(40名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	はじめてスイム (最大2コース使用)	11:00~12:00 パワーヨガ60 稲積(40名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス		11:00~11:45 ZUMBA45 松井(40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)						11:00~11:30 はじめてガイダンス	11:00~11:30 アクアビクス30 野口
12:00	12:00~12:45 ステップ初級45 金森(30名)			12:00~12:30 ボディシェイパー30 玉井(23名) <b>定員数変更</b>			12:15~13:15 ヨガ60 上野(40名)		はじめて背泳ぎ (最大2コース使用)	12:15~13:00 Enjoy★DANCE45 北山(40名)			12:00~12:45 ヨガ45 北山(40名)									11:40~12:10 かんたん平泳ぎ (最大2コース使用)
13:00	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 林		13:30~14:15 エアロビクス 初中級45 西村(40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 加藤	13:30~14:00 B-RAMP 林(27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 北山	13:00~13:30 バレトン30 北山(40名)									12:30~13:00 ボディコン 玉井(30名)
14:00	14:15~15:00 Enjoy★RAMP45 北山(27名)		14:15~14:45 かんたんパタフライ (最大2コース使用)	14:15~15:00 エアロビクス 初中級45 石黒(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)			14:30~15:15 Enjoy★RAMP45 加藤(27名)									13:15~13:45 エアロビクス 初級30 野口(40名)
15:00																						14:00~14:30 エアロビクス 初中級30 野口(40名)
16:00	16:00~16:30 はじめてガイダンス	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	16:00~16:30 はじめてガイダンス	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	16:00~16:30 はじめてガイダンス	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)	16:00~16:30 はじめてガイダンス			16:00~16:30 はじめてガイダンス									13:30~14:00 はじめてガイダンス
17:00																						
18:00	19:30~20:15 ステップ初級45 小杉(30名)			19:30~20:00 ボディコン 玉井(30名)			19:30~20:15 エアロビクス 初級45 布施(40名)			19:30~20:00 バレトン30 北山(40名)			19:30~20:00 はじめてガイダンス									
19:00	20:30~21:15 パワーヨガ45 小杉(40名)	20:00~20:30 アクアビクス30 北山		20:15~21:00 ZUMBA45 松井(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)	20:30~21:00 バトルミックス 布施(40名)			20:15~21:00 ZUMBA45 大浜(40名)			19:00~19:30 はじめてガイダンス									
20:00																						
21:00																						
22:00																						

木曜日 休館日



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

- ( )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。